Кулинарная энциклопедия

том 12

К (Кашови – Кишмиш)

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Из этого тома вы узнаете: и чем полезны кедровые орешки и кешью; какая закуска самая популярная в Корее; рецепт знаменитых шведских фрикаделек; что такое кедгери, кифтелуце и кичари; как сделать настоящий «Киевский» торт; что приготовить из кеты и кильки; чем интересна китайская кухня; все о кефире, киви и кинзе и многое другое.

- Кулинарная энциклопедия. Том 12. К (Кашови – Кишмиш)
  - ○
  - ○ Кашови
    - ■
    - ■ Кашови с бараниной
  - ○ Кашрут
  - ○ Каштан
    - ■
    - ■ Жареные каштаны
  - ○ Каэракиле
  - ○ Квас
    - ■
    - ■ Хлебный квас
    - ■ Белый квас
    - ■ Яблочный квас
  - ○ Квасник
  - ○ Квашение
    - ■
    - ■ Квашеная капуста
    - ■ Салат из квашеной капусты с картофелем и шампиньонами
    - ■ Тушёная кислая капуста по-немецки
    - ■ Свинина духовая с квашеной капустой
  - ○ Квисо
    - ■
    - ■ Куриное квисо с карри и цветной капустой
  - ○ Кебаб
    - ■
    - ■ Донёр-кебаб из курицы
  - ○ Кеббе
    - ■
    - ■ Кеббе расс
  - ○ Кедгери
  - ○ Кедровая мука

- Кедровка
- Кедровые орешки
- Шпинат с кедровыми орешками и чесноком
  -
  - Хумус с кедровыми орешками
- Кезекухен
- Кейк-попс
- Кекс
  -
  - Апельсиновый кекс
  - Кекс с тыквой
  - Кекс с сахарной глазурью и клюквой
- Кералан
  -
  - Кералан с курагой
- Кервай
- Кервель (купырь)
  -
  - Суп-пюре из кервеля с яйцом
- Керусус
- Кесадилья
  -
  - Кесадилья мясная
  - Кесадилья вегетарианская
- Кесари
- Кесе (кисе, кисэ)
- Кета
  -
  - Тартар из кеты с авокадо
  - Филе кеты под укропно-сливочным соусом
  - Уха из кеты
- Кетчуп
  -
  - Домашний кетчуп
- Кефаль
- Кефир
  -
  - Окрошка на кефире
- Кефирная диета
  -
  - Базовая 7-дневная кефирная диета
- Кефтедес
  -
  - Доматокефтедес (томатные котлетки)

- Кефтедес из говядины
- Кеци
- Кешкюль
- Кешью
  - Плов с кокосовым молоком, изюмом и кешью
  - Курица с кешью и овощами
- Кёльш
- Кётбулар (шётбулар)
- Кёфте
  - Кёфте из баранины
- Кивано
- Киви
  - Фруктовый лёд из киви
  - Коктейль из киви с яблоком и мятой
  - Джем из киви
- Киевский торт
- Киевское варенье
  - Киевское варенье из груш
- Кижуч
- Кизил
  - Варенье из кизила
  - Курица на подушке из кизила
- Кизлярка
- Кийма
- Киллатухлид
- Килька
  - Бутерброды с килькой
  - Яйца, фаршированные килькой
  - Салат из кильки с ветчиной
- Кимбап (кимпап)
- Кимчхи (кимчи)
  - Острое кимчхи по-пхеньянски
  - Кимчхи из огурцов
- Кинза
  - Зелёная аджика из кинзы с мёдом
- Киноа

- Кипрей
- Кипперс
- Кирш
- Киршвассер
- Кисель
  -
  - Кисель молочный
- Кислая капуста
  -
  - Кисель из клюквы
  - Кисель из красного вина со взбитыми сливками
- Кисломолочная диета
- Кисломолочные продукты
- Кисть кулинарная
- Китайская капуста
- Китайская кухня
- Китайский гриб (му эр)
  -
  - Гречневая лапша с курицей, китайскими грибами и овощами
- Кифтелуце
- Кичари
- Киш
  -
  - Киш лорен
  - Киш с фетой и шпинатом
  - Киш со спаржей
- Кишмиш
  -
  - Пудинг деревенский с кишмишем

- notes
  - 1

Кулинарная энциклопедия. Том 12. К (Кашови – Кишмиш)

Руководитель проекта: *Ольга Ивенская*
Составители: *Надежда Бондаренко, Наталья Шинкарёва*
Фотографы: *Павел Леляев, Татьяна Горелкина, Ирина Завьялова*
Консультант: *шеф-повар Сергей Болотов*

© АО «Издательский дом «Комсомольская правда», 2016
© При подготовке макета использовались материалы фотобанков Shutterstock и Depositphotos

Кашови

Армянское блюдо из крупы с мясом. Термин «кашови» означает особый способ приготовления любой крупы. Для того чтобы она получилась рассыпчатой, её сначала варят в воде в соотношении 1 часть крупы к 2 частям воды, затем кастрюлю накрывают полотенцем, которое впитывает лишнюю жидкость. Чтобы крупа не превратилась в кашу, в процессе приготовления её нельзя активно мешать.

Кашови с бараниной

На 3 порции
Время приготовления: 40 мин

0,5 кг мякоти баранины
2–3 ст. л. топлёного масла
1 стакан риса
1 стакан гранатового сока
соль по вкусу

Калорийность: 238 ккал

• Баранину вымыть, обсушить, крупно нарезать и пропустить через мясорубку дважды.

• Топлёное масло растопить в глубокой кастрюле, обжарить в нём фарш из баранины в течение 10 минут, помешивая, до готовности.

• Рис промыть, слить воду.

• Обжаренный фарш залить стаканом кипятка, посолить по вкусу. Затем добавить рис, перемешать, закрыть крышкой, варить на слабом огне 20 минут.

• Готовое кашови выложить на блюдо, полить гранатовым соком. Подавать к столу тёплым.

Кашрут

Свод правил в иудейской традиции, касающийся пищи. Кашрут предписывает, как следует сочетать между собой продукты питания, какие из них разрешается или запрещается употреблять, а также способы их приготовления. Пища, приготовленная согласно кашруту, называется кошерной, что в переводе с иврита означает «пригодная».

Основные принципы кашрута:

• Животные, мясо которых можно употреблять в пищу, называются кошерными.

• У кошерного животного должны быть раздвоенные копыта, и оно должно жевать жвачку.

• Чтобы мясо кошерного животного можно было есть, оно должно быть правильно забито и обработано.

• Кошерная рыба должна иметь чешую и плавники.

• Икра кошерных рыб тоже кошерна.

• Признаки кошерности птицы не выделяются, однако известны 24 вида некошерной птицы.

• Насекомые, земноводные, грызуны, пресмыкающиеся являются некошерными и употреблять их в пищу запрещено.

• Запрещается употреблять в пищу продукты, производимые «нечистыми» животными (молоко, яйца и пр.), Исключением из этого правила является мёд.

• Запрещается употреблять кровь животных, поэтому мясо должно быть хорошо прожарено. Мясо, продающееся в кошерном магазине, подвергается специальной процедуре удаления крови. Кровь запрещена в любом виде, поэтому при приготовлении яиц нужно убедиться, что в них её нет.

• Нельзя сочетать мясное и молочное. Варить мясо с молоком или употреблять мясо с молоком запрещается. Между приёмом мясной, затем молочной пищи должно пройти не менее 6 часов, а между приёмом молочной, затем мясной – не менее 1 часа. В доме верующих евреев всегда должна быть отдельная посуда для молока и мяса.

• Все растительные продукты кошерны. Перед их использованием нужно тщательно удалить «некошерных» червей и насекомых.

• К напиткам применимы все вышеприведённые правила. Что же касается вина, то оно считается кошерным, если приготовлено

евреем. Запрещается употреблять любой напиток на основе винограда, приготовленный не евреем. На другие алкогольные напитки этот запрет не распространяется.

• Важно использовать кошерную посуду. Она считается таковой, если является новой или в ней не готовилась и не хранилась некошерная пища.

Каштан

Дерево с крупными листьями и твёрдыми круглыми плодами из семейства Буковые. Произрастает каштан в умеренном климате, в странах Средиземноморья, Средней Азии, а также на Атлантическом побережье США. Существует несколько разновидностей каштана. Большинству знаком так называемый конский каштан, именно это растение встречается практически в каждом дворе. А его родственник – каштан благородный, или настоящий каштан распространён в основном в тёплом субтропическом климате. Плоды именно этого растения употребляют в пищу. В России данный вид каштана не выращивается, и приобрести его плоды можно только в магазинах. Конский каштан не съедобен, но также обладает рядом полезных свойств.

Плоды каштана благородного отличаются богатым содержанием полезных веществ. В нём содержатся витамины А и С, витамины группы В, клетчатка, сахара, белки и жиры. При этом содержание жиров намного меньше, чем в других видах орехов, поэтому каштан можно использовать в диетах для похудения как низкокалорийный продукт. В состав плодов каштана входят также дубильные вещества, флавониды, пектины и масла. В лечебных целях используют настои и отвары, в том числе и из плодов конского каштана. Они помогают улучшить состояние страдающих гипертонической болезнью, атеросклерозом, заболеваниями сердца, печени и сосудов, ревматизмом, некоторыми гинекологическими заболеваниями

Не менее популярен каштан и в кулинарии. Плоды каштана жарят, пекут, используют для приготовления тортов, пирожных и конфет, перемалывают в муку, из которой в дальнейшем выпекают пироги и хлеб. Также молотые каштаны выступают в качестве заменителя кофе.

Как выбирать

Если вы хотите приобрести свежие каштаны, то лучше покупать их в период с конца октября по начало ноября, когда плоды поспевают. Спелые каштаны твёрдые на ощупь, с глянцевой поверхностью, без видимых повреждений. Каштаны можно приобрести также в замороженном или консервированном виде.

Как хранить

Если свежие каштаны хранить при комнатной температуре, то через несколько дней они станут горькими, поэтому для длительного хранения рекомендуется плоды отварить или поджарить, очистить от скорлупы, а затем заморозить. В этом случае срок хранения увеличится до 6 месяцев. Хранить каштаны дольше этого срока не рекомендуется, поскольку в них практически не остаётся полезных веществ.

Подготовка

Перед термической обработкой на скорлупе каждого ореха нужно сделать крестообразный надрез, чтобы плоды не взорвались. Готовые каштаны следует опустить в холодную воду, чтобы скорлупа легче снималась.

Жареные каштаны

На 4–5 порций
Время приготовления: 50 мин

1 кг каштанов

Калорийность: 182 ккал

• Каштаны вымыть, обсушить. В центре каждого плода сделать крестообразный надрез размером 1 × 1 см. Он должен быть достаточно глубоким.

• Выложить каштаны на противень разрезом вверх. Поместить в разогретую до 180 °С духовку на 30 минут.

• После того как каштаны дадут сок, их следует жарить ещё 7–10 минут.

• Достать каштаны из духовки, выложить на блюдо и подавать к столу горячими.

Каэракиле

см. Овсяный кисель.

Квас

Напиток с кисловатым вкусом, который традиционно готовится из хлеба с солодом. Также для приготовления кваса могут использоваться ягоды и фрукты.

Квас – один из древнейших напитков в мире. Известно, что в Древнем Египте ещё в VI веке до н. э. готовили похожий по составу напиток. Уже тогда он считался целебным и пользовался большой популярностью. Однако вряд ли где-нибудь квас любили больше, чем на Руси. Её по праву можно назвать родиной кваса, ведь здесь этот напиток употребляли повсеместно. Особенно ценился хлебный квас, его наличие в доме говорило о достатке и благополучии.

Хлебный квас, действительно, уникальный напиток. В его составе углеводы, моно– и дисахариды, органические кислоты, белки, пищевые волокна, витамины РР, Е, B_1 и B_2. Кроме того квас обладает приятным освежающим вкусом, что делает его незаменимым в жаркую погоду. Существует много видов кваса, в некоторых из них используются ягоды, фрукты и даже овощи (свекольный квас). Каждый вид кваса оказывает благотворное воздействие на организм.

Чаще всего квас употребляют как самостоятельный напиток, но также на его основе готовят различные блюда. Например, квас – самый популярный вид заправки для холодного летнего супа – окрошки.

Хлебный квас

Время приготовления: 3 часа + брожение

500 г ржаного хлеба (лучше сухарей)
5 л воды
300 г сахара
15 г свежих дрожжей

Калорийность: 28 ккал

• Хлеб нарезать кубиками, выложить на противень, поместить в духовку, нагретую до 180 °С, поджарить до румяной корочки.

• Поджаренные сухари высыпать в кастрюлю, залить 3 л кипятка, накрыть крышкой, дать остыть. Процедить через марлю, жидкость отставить.

• Сухарную массу залить 2 л кипятка, оставить на 1 час. Снова процедить через марлю, сухарную массу выбросить.

• Всю жидкость от сухарей слить в одну ёмкость, добавить сахар, дрожжи, перемешать. Оставить на 8 часов при комнатной температуре.

• Готовый квас разлить по бутылкам, хранить в прохладном месте.

Белый квас

Время приготовления: 30 мин + брожение

300 г ржаной муки
3 л воды
3 ст. л. сахара
1 корочка ржаного хлеба

Калорийность: 25 ккал

• Муку всыпать в кастрюлю, влить 1 л холодной воды. На слабом огне довести смесь до кипения, снять с огня. Размешать смесь деревянной ложкой, пока она не станет густой, как сметана. Добавить сахар, перемешать, влить оставшуюся холодную воду. Положить в квас корочку ржаного хлеба (лучше подсушенную в духовке).

• Убрать квас в тёплое место для брожения на 2–3 дня.

• Готовый квас процедить, убрать в холодное место. Оставшуюся закваску можно использовать для приготовления новой порции кваса.

Яблочный квас

Время приготовления: 40 мин + брожение

3 яблока
1 л горячей воды
0,5 ч. л. сухих дрожжей
0,75 стакана сахара
0,5 ч. л. лимонного сока

Калорийность: 36 ккал

• Яблоки вымыть, удалить косточки, нарезать дольками. Положить яблоки в кастрюлю, залить горячей водой, довести до кипения, варить 5 минут, снять с огня, немного остудить, не снимая крышку.

• Немного тёплого яблочного отвара перелить в небольшую пиалу, добавить дрожжи, растворить. Оставить в тёплом месте на 20 минут.

• Вылить дрожжи в яблочный отвар, добавить сахар и лимонный сок, перемешать.

• Квас оставить для брожения на 12–15 часов под закрытой крышкой, после чего процедить и охладить.

Квасник

1) Посуда, в которой на Руси в старину подавали и хранили квас. Сосуд имел необычную форму: ёмкость в форме диска, часто с отверстием посередине. К нему крепились изогнутая ручка и носик. Изготавливались квасники преимущественно из керамики, а упоминание о первом таком сосуде относится к 1771 году.

2) Специалист по приготовлению кваса в Древней Руси. Каждый квасник специализировался на определённом виде кваса и мог придумывать новые рецепты. Помимо производства напитка, квасники занимались и его продажей. Для этого на рынках существовали специальные «квасные ряды», где можно было выбрать напиток на любой вкус. Торговать квасник мог только в своём районе, в противном случае это сулило неприятности от местных квасников. Закат профессии пришёлся на XVIII–XIX века, после вступления в силу запрета о торговле «пьяными» квасами. Кроме того, в этот период с торговлей квасом стала успешно конкурировать торговля чаем.

Квашение

Способ консервации овощей и фруктов, при котором в качестве консерванта выступает образующаяся естественным образом в соке консервируемых продуктов молочная кислота. Лучшей посудой для квашения считаются деревянные бочки. В них овощи и фрукты получаются особенно вкусными. Сегодня для этих целей используют эмалированные кастрюли или стеклянные банки, важно, чтобы посуда не была металлической, поскольку металл может вступать в химическую реакцию. Для квашения обязательно готовят рассол – растворяют в воде поваренную соль. Полученным рассолом заливают уложенные в посуду овощи или фрукты и оставляют их на некоторое время при температуре 18–24 °С. При более высоких температурах может начаться развитие патогенной микрофлоры, а при температуре, близкой к 0 °С, процесс квашения останавливается. Под воздействием температуры начинается химическая реакция брожения растительных сахаров, в результате чего выделяется молочная кислота. Для равномерного квашения важно, чтобы овощи не лежали слишком плотно, поскольку рассол должен свободно циркулировать между ними. Проверять степень готовности овощей и фруктов нужно регулярно на вкус.

Квашеные овощи и фрукты были особенно популярны на Руси. Таким способом на зиму заготавливали яблоки, арбузы, огурцы, помидоры, лук. Однако настоящей «королевой квашения» была и остаётся белокочанная капуста.

Особенно богата квашеная капуста витамином С, а также витаминами А, В, РР, кальцием, магнием, фосфором, йодом, цинком и другими микроэлементами. Регулярное употребление квашеной капусты способствует повышению иммунитета, улучшению работы желудочно-кишечного тракта.

Капуста, приготовленная подобным образом, получила широкое применение в кулинарии. Её любят не только в России, но также на Украине, в Болгарии, Германии (здесь её называют «кислой капустой» и используют чаще не в свежем, а тушёном виде, в качестве гарнира к колбаскам и другим мясным блюдам), Белоруссии, Польше, Чехии.

Квашеная капуста

Время приготовления: 30 мин + квашение

1,5 л воды
2 ст. л. соли
2 ст. л. сахара
2–2,3 кг белокочанной капусты
2 моркови

Калорийность: 19 ккал

• Приготовить рассол: в тёплой кипячёной воде развести соль и сахар. Капусту очистить от верхних листьев, разрезать на четыре части, нашинковать с помощью шинковки.

• Морковь очистить, натереть на крупной тёрке. Смешать капусту с морковью.

• Переложить капусту в банку, слегка утрамбовав её. Налить в банку готовый рассол, чтобы капуста была полностью покрыта. Сверху накрыть банку сложенной в несколько раз марлей и поставить её на тарелку, так как в процессе брожения рассол будет переливаться через край.

• Оставить капусту на 3 дня при комнатной температуре, периодически протыкать капусту деревянной палочкой до дна. Готовую квашеную капусту убрать в холодильник.

Салат из квашеной капусты с картофелем и шампиньонами

На 4 порции
Время приготовления: 40 мин

4 картофелины
200 г шампиньонов
0,5 ч. л. лимонного сока
1 луковица
200 г квашеной капусты
1 ч. л. сахара
2 ст. л. растительного масла
0,5 пучка петрушки или укропа
соль по вкусу

Калорийность: 98 ккал

• Картофель вымыть, отварить в мундире в подсоленной воде, охладить.

• Шампиньоны очистить, положить в небольшую кастрюлю, залить горячей водой, чтобы она покрывала грибы, добавить лимонный сок. Варить шампиньоны 15–20 минут до готовности, слить воду, охладить.

• Лук очистить, нарезать полукольцами. Картофель очистить, нарезать кубиками. Грибы нарезать тонкими пластинками. Квашеную капусту нашинковать.

• В салатнице смешать все ингредиенты, добавить сахар и соль, заправить растительным маслом.

• Зелень вымыть, стряхнуть воду, мелко нарубить. Украсить салат зеленью, подавать к столу.

Тушёная кислая капуста по-немецки

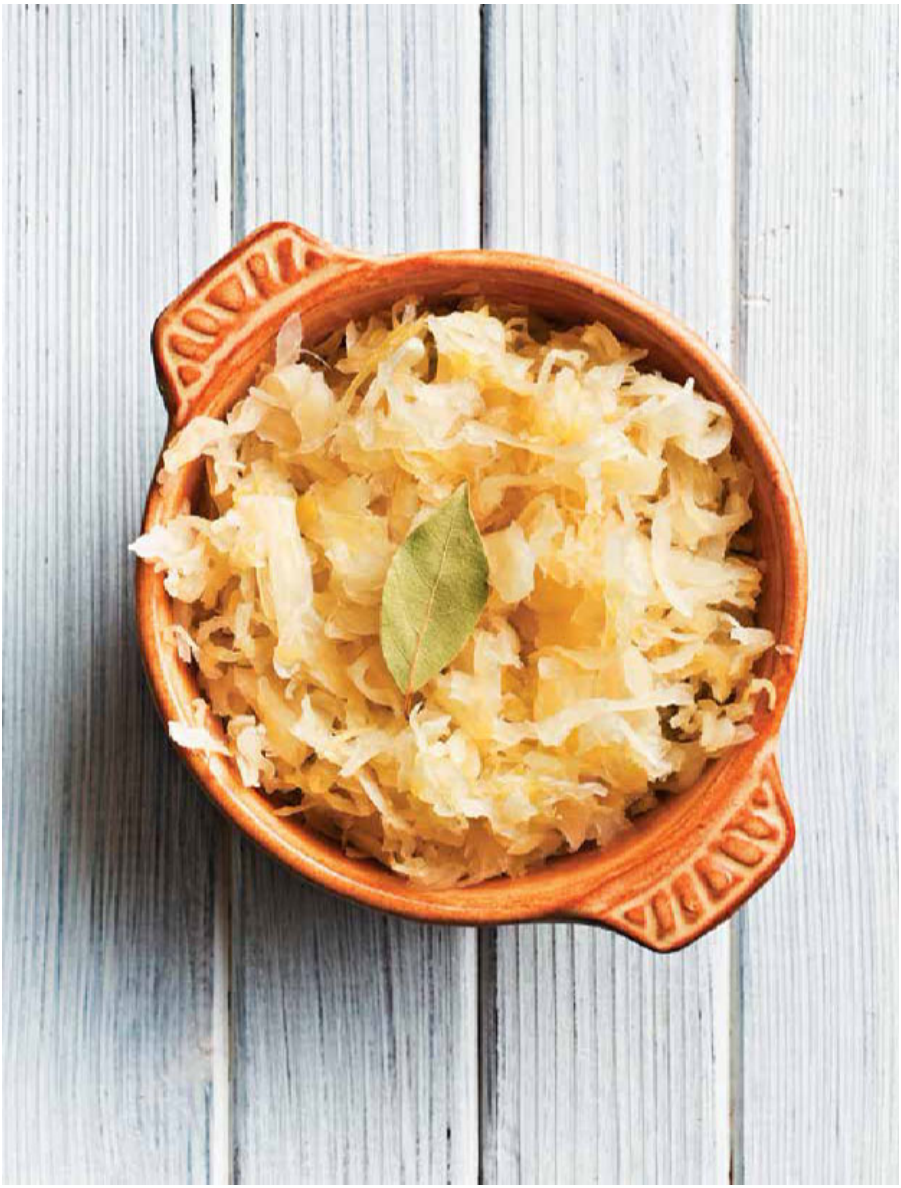
На 5–6 порций
Время приготовления: 30 мин + маринование

1 кочан капусты (около 3 кг)
3 ст. л. соли
4 ст. л. яблочного уксуса
1 большая луковица
2 ст. л. сливочного масла
1 ст. л. свиного жира
2–3 лавровых листа
10 ягод можжевельника
1 ч. л. семян тмина
перец по вкусу

Калорийность: 31 ккал

• Кочан разрезать на 4 части, удалить кочерыжку. Капусту мелко нашинковать и сложить в глубокую эмалированную миску. Добавить соль, яблочный уксус, тщательно перемешать руками, немного отжимая капусту. Сверху на капусту уложить тарелку меньшего чем миска диаметра и поставить гнёт. Оставить капусту для маринования на 1–3 суток.

• Лук очистить, мелко нарубить. В сковороде растопить сливочное масло и свиной жир. Обжарить лук до прозрачности, добавить капусту вместе с выделившимся соком. Добавить лавровый лист, ягоды можжевельника, тмин и чёрный перец. Тушить капусту без крышки на среднем огне 5–8 минут.



Свинина духовая с квашеной капустой

На 2 порции
Время приготовления: 1 час

1 луковица
1 морковь
2 ст. л. растительного масла
300 г свинины
0,5 стакана мясного бульона
2 ст. л. томатной пасты
2–3 лавровых листа
500 г квашеной капусты
соль и перец по вкусу

Калорийность: 139 ккал

• Лук очистить, нарезать полукольцами, морковь очистить, нарезать соломкой. На сковороде разогреть растительное масло, обжарить морковь и лук до мягкости.

• Мясо вымыть, обсушить, нарезать небольшими кусками, выложить к овощам, обжаривать в течение 8–10 минут, пока мясо не зарумянится.

• Влить в сковороду бульон, добавить томатную пасту, соль, перец, лавровый лист. Тушить, пока мясо не станет мягким.

• Добавить к свинине квашеную капусту, перемешать, отправить в разогретую до 180 °С духовку на 30–40 минут. Когда капуста подрумянится, достать из духовки, немного остудить, подавать к столу.

Квисо

Задний окорок телёнка, кабана, косули, окорочок птицы. Так же называется и блюдо, в котором используются окорочка.

Куриное квисо с карри и цветной капустой

На 4 порции
Время приготовления: 40 мин

1 луковица
300 г цветной капусты
8 помидоров черри
8 куриных голеней
2 ст. л. растительного масла
2–4 ст. л. пасты карри
250 мл куриного бульона
1 ч. л. сушёного базилика
листья свежего базилика и веточки розмарина для украшения
соль по вкусу

Калорийность: 145 ккал

• Лук очистить, нарезать полукольцами. Цветную капусту разобрать на соцветия. Помидоры черри разрезать пополам. Куриные голени вымыть, обсушить.

• На сковороде разогреть растительное масло. Обжарить лук до золотистого цвета, затем выложить цветную капусту. Тушить 5 минут, затем добавить пасту карри и соль, перемешать.

• Выложить на сковороду куриные голени, залить бульоном, тушить под закрытой крышкой 10 минут.

• Добавить помидоры черри и сушёный базилик, тушить на слабом огне до готовности курицы.

• Снять с огня, украсить листьями базилика и веточками розмарина, немного остудить, подавать к столу.

Кебаб

Категория блюд из жареного мяса, популярных в странах Центральной Азии, Закавказья и Ближнего Востока. Слово «кебаб» персидского происхождения, оно образовалось от арамейского *kabbābā* – жечь, обугливать. Название описывает способ приготовления кебаба: мясо поджаривают над огнём. Существует много разновидностей кебаба. Некоторые готовят из цельных кусков мяса, для других используют рубленое мясо или фарш. Люля-кебаб выглядит как вытянутая котлета, нанизанная на шампур, донёр-кебаб представляет собой стружку из слоёного мяса, которую подают вместе с лепёшкой. Чаще всего для кебаба используют баранину, но если это не идёт вразрез с религиозными традициями, может использоваться и другое мясо.

Донёр-кебаб из курицы

На 2 порции
Время приготовления: 1 час

400 г куриного филе
2 огурца
2 помидора
0,5 луковицы
1 пучок кинзы или петрушки
2 армянских лаваша
Для маринада
1 ч. л. зиры
0,5 ч. л. куркумы
0,5 ч. л. сушёного чеснока
щепотка сладкой паприки
1 ст. л. растительного масла
соль и перец по вкусу
Для соуса
2 зубчика чеснока
4 ст. л. майонеза
1 ч. л. кориандра
соль и перец по вкусу

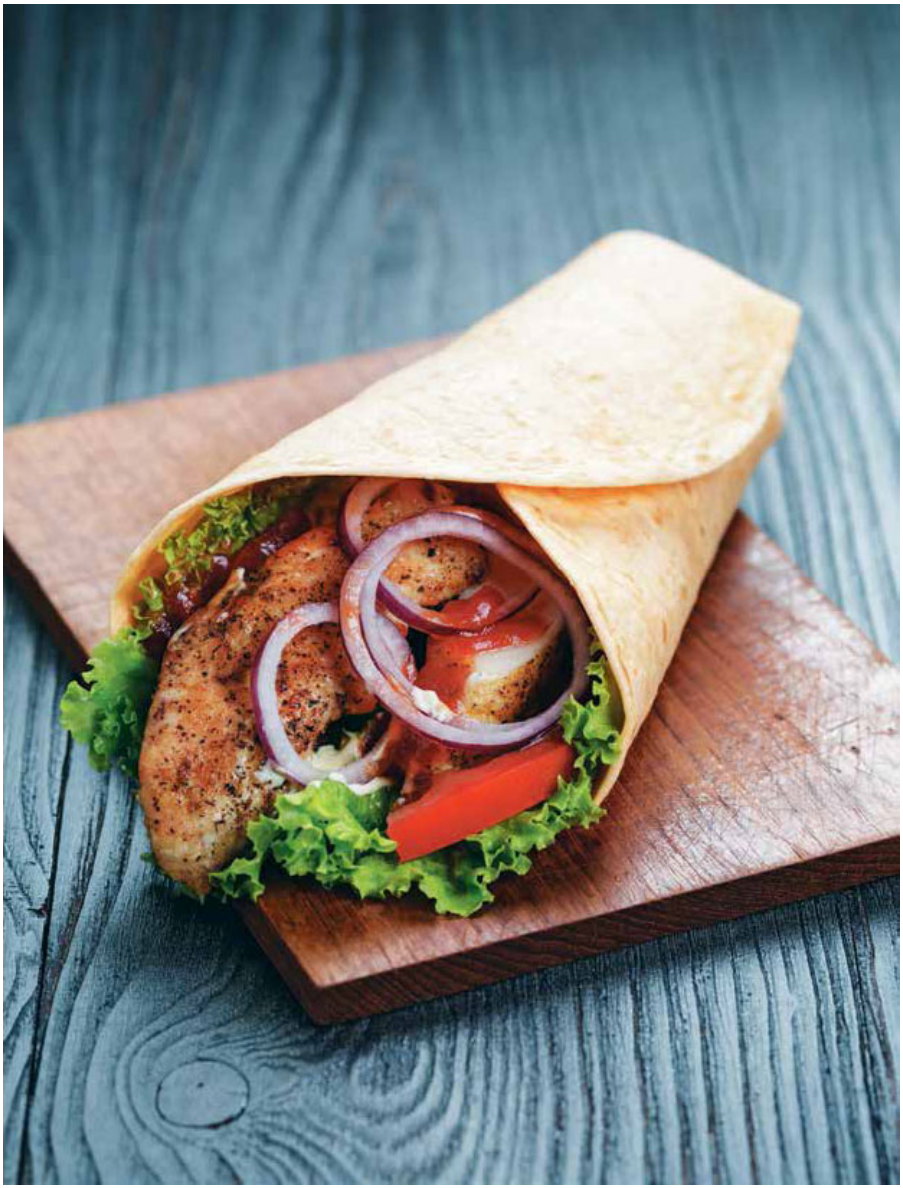
Калорийность: 143 ккал

• Куриное филе вымыть, обсушить, натереть специями и растительным маслом, оставить мариноваться на 1 час. Обжарить филе на сковороде гриль до готовности, завернуть в фольгу, чтобы оно оставалось тёплым.

• Огурцы вымыть, нарезать брусочками, помидоры вымыть, нарезать дольками. Лук очистить, нарезать полукольцами. Зелень вымыть, стряхнуть воду.

• Приготовить соус: чеснок очистить, раздавить, смешать с майонезом, специями и солью. Курицу нарезать тонкими полосками.

• Лаваш разрезать на прямоугольники 20 × 30 см. Выложить огурцы, помидоры, лук, куриное мясо, полить соусом, добавить зелень. Свернуть лаваш конвертом. По желанию обжарить на сковороде гриль с обеих сторон. Перед подачей на стол можно разрезать конверт под углом на две части.



Кеббе

Блюдо арабской кухни из баранины с булгуром (крупой из дроблёной пшеницы, см. Булгур) и специями. Различают три вида этого блюда: кеббе найе (закуска из сырого мяса, рецепт см. в статье Булгур), кеббе би санейе (запечённое блюдо) и кеббе расс (жареное блюдо). Основа для всех этих кушаний одинаковая – мелко перемолотый бараний фарш, отличие лишь в способе кулинарной обработки.

Кеббе расс

На 4 порции
Время приготовления: 25 мин

1 стакан булгура
1 небольшая луковица
500 г баранины
2 ст. л. панировочных сухарей
ломтики лимона и зелень для подачи
соль и перец по вкусу
Для начинки
200 г жирной баранины
1 маленькая луковица
120 г бараньего жира
1–1,5 ст. л. кедровых орешков
щепотка молотой корицы
соль и перец по вкусу

Калорийность: 348 ккал

• Булгур промыть, залить тёплой водой, оставить на 15 минут, затем слить воду и хорошо отжать. Лук очистить и нарезать.

• Баранину вымыть, обсушить, крупно нарезать. Три раза пропустить через мясорубку вместе с луком и булгуром, чтобы получился вязкий, однородный фарш.

• Приготовить начинку. Баранину прокрутить через мясорубку один раз. Лук очистить и мелко нарубить. Обжарить лук с кедровыми орешками на сковороде с небольшим количеством растопленного жира (около 20 г) до мягкости лука. Смешать фарш из жирной баранины с луком и орешками, приправить корицей, посолить и поперчить по вкусу.

• Сформировать из первого фарша лепёшки, выложить на них начинку, слепить в виде удлинённых зраз. Обвалять в панировочных сухарях.

• Растопить и хорошо разогреть в кастрюле или сковороде оставшийся жир. Обжарить на нём кеббе со всех сторон до золотистой корочки. Выложить на бумажные полотенца, чтобы удалить лишний жир. Подавать блюдо горячим, дополнив лимоном и зеленью.

Кедгери

Блюдо, завезённое в Британию из Индии во времена королевы Виктории. В то время Индия была британской колонией, откуда в Старый Свет привозили не только товары, но и необычные кушанья. Основой для нового британского блюда стал традиционный индийский рецепт «китчири», который британские колонизаторы приспособили под себя.

Для приготовления кедгери используется подкопчённая рыба, отварной рис, карри, сливки и масло. Иногда добавляют кишмиш. Причём рыбу разбирают на хлопья, а не используют целым куском. Употребляют кедгери традиционно в качестве сытного завтрака.

На 4 порции
Время приготовления: 30 мин

1 стакан длиннозёрного риса
4 яйца
300 г рыбы горячего копчения (пикша, скумбрия, сёмга)
50 г сливочного масла
1 ч. л. порошка карри
1 луковица
1 пучок петрушки
соль и перец по вкусу

Калорийность: 217 ккал

• Рис промыть, отварить в воде без соли. Яйца отварить вкрутую. Очистить от скорлупы, разрезать пополам. Одну половинку каждого яйца мелко нарубить, а вторую разрезать на две четвертинки.

• Очистить рыбу от кожи и костей, разобрать на хлопья.

• Сливочное масло растопить на сковороде, добавить карри, дать немного постоять. Лук очистить, мелко порубить, выложить на сковороду, обжаривать 3 минуты.

• Рыбу, рис и мелко нарубленные яйца добавить к луку, перемешать, посолить и поперчить по вкусу, готовить несколько минут, помешивая. Петрушку помыть, мелко нарезать, оставить несколько листочков для украшения.

• Кедгери выложить на блюдо, украсить четвертинками яйца и петрушкой.

Кедровая мука

Продукт переработки жмыха ядер кедрового ореха, отличается приятным вкусом и очень полезен. Мука сохраняет в себе все ценные свойства ореха, а также некоторое количество масла (до 7 %). Благодаря этому кедровая мука является невероятно полезным и питательным продуктом.

Протеины кедровых орехов на 95 % усваиваются организмом человека и превосходят по своему аминокислотному составу и питательной ценности протеины большинства злаковых и бобовых культур, а также белков животного происхождения (содержащихся в яйцах, мясе, рыбе, птице, молоке). Именно благодаря этому кедровая мука может успешно использоваться в качестве полноценного продукта питания в рационе вегетарианцев.

Специалисты советуют употреблять кедровую муку, ежедневно добавляя её в свой рацион. Особенно в ней нуждаются пожилые люди, беременные и кормящие женщины, маленькие дети всех возрастов. В этом уникальном продукте содержатся практически все необходимые для здорового функционирования организма вещества.

Кедровую муку можно использовать, чтобы приготовить кедровое молоко. Оно гораздо питательнее, насыщеннее, вкуснее и полезнее, чем коровье или козье. Именно им в старину отпаивали грудных детей, если у матери не хватало собственного молока. Кедровую муку можно добавлять к обычной при выпечке, посыпать ею десерты, класть в салаты. Тонкий ореховый аромат кедровой муки подойдёт ко многим блюдам.

Кедровка

Настойка самогона, водки или спирта на кедровых орешках. С древности этот напиток широко используется на Руси как лечебное средство.

Время приготовления: 15 дней

500 г кедровых орешков
1 бутылка водки

• Орешки пересыпать в стеклянную банку, залить водкой, чтобы она полностью их покрывала. Накрыть банку сложенной в несколько раз марлей, оставить на 15 дней в тёмном месте при комнатной температуре.

• Проверить готовность настойки можно следующим образом: разломать несколько орешков, если ядрышки в них растворились – напиток готов.

• Готовую настойку процедить, хранить в тёмном месте.

Кедровые орешки

Плоды кедровой сосны, вечнозелёного растения, произрастающего преимущественно на территории Сибири. Первый урожай орешков можно собирать не ранее, чем дерево достигнет возраста 20–30 лет, поэтому кедровые орешки считаются настоящим деликатесом и стоят недёшево. В одной шишке обычно содержится около 150 орешков.

В состав кедровых орешков входят белки, жиры, углеводы, а также витамины группы В, витамины Е и Р, железо, фосфор, калий, магний, цинк. Благодаря такому богатому витаминно-минеральному составу кедровые орешки широко используются в народной медицине. Чаще всего из них готовят настойки, которые употребляют внутрь. Назначают это средство при заболеваниях крови, снижении иммунитета, нарушении работы желудочно-кишечного тракта. Регулярное употребление орехов кедра способствует повышению физической активности и улучшению общего состояния организма, поэтому их обязательно нужно включать в свой рацион.

В кулинарии орешки тоже нашли широкое применение. Их используют для приготовления десертов, добавляют в салаты и вторые блюда. Учитывая, что орешки кедра – деликатес, их чаще используют для праздничных, чем для повседневных блюд.

Как выбирать

Чтобы выбрать свежие орешки, нужно их понюхать, запах не должен быть прогорклым. Цвет свежих орешков в скорлупе варьируется от светло– до тёмно-коричневого, грязно-жёлтый цвет говорит о том, что орешки не свежие.

Как хранить

Неочищенные орешки могут храниться 6 месяцев в холодильнике и до 1 года в морозилке. Очищенные – не более 3 месяцев в холодильнике и около 6 месяцев в морозильной камере.

Шпинат с кедровыми орешками и чесноком

На 3 порции
Время приготовления: 30 мин

1 кг свежего шпината
3 ст. л. оливкового масла
3 ст. л. кедровых орешков
2 зубчика чеснока
соль по вкусу

Калорийность: 169 ккал

• Шпинат промыть, сложить в кастрюлю, залить кипятком, чтобы вода только покрывала листья. Варить на среднем огне 2–3 минуты, пока листья не станут мягкими. Переложить шпинат в дуршлаг, дать стечь воде.

• На сковороде разогреть оливковое масло, всыпать орешки, обжарить до золотистого цвета. Чеснок очистить, раздавить, выложить на сковороду, перемешать. Добавить шпинат, посолить, перемешать, немного потушить на слабом огне. Подавать тёплым.

Хумус с кедровыми орешками

На 2 порции
Время приготовления: 10 мин + охлаждение

1 банка готового консервированного нута
1 лимон
1 зубчик чеснока
1 ч. л. зиры
3,5 ст. л. оливкового масла
3 ст. л. тахини (пасты из кунжута)
1 ст. л. кедровых орешков
несколько листочков петрушки для украшения
щепотка кайенского перца
соль по вкусу

Калорийность: 241 ккал

• Из банки с нутом слить жидкость в отдельную посуду, нут промыть. Лимон разрезать пополам, выжать сок. Чеснок очистить, мелко порубить. Зиру растолочь в ступке.

• В блендер положить нут, добавить 3 ст. ложки оливкового масла, зиру, лимонный сок и чеснок. Влить несколько ложек жидкости, оставшейся от нута, посолить. Измельчить в однородную густую массу.

• К почти готовому хумусу добавить тахини, снова взбить. Если смесь получается слишком густой, опять добавить жидкость. Готовый хумус убрать на 1 час в холодильник, чтобы он настоялся.

• Кедровые орешки обжарить на сухой сковороде около 1 минуты.

• Хумус выложить в пиалу, полить 0,5 ст. ложки масла, украсить кедровыми орешками и петрушкой. Сверху посыпать щепоткой кайенского перца, подавать к столу.

Кезекухен

Немецкий творожный пирог, аналог любимого многими чизкейка. Для его приготовления традиционно используют кварк – мягкий сливочный сыр с кремовой текстурой. Кезекухен выпекают обязательно круглой формы, украшают ягодами и фруктами, иногда добавляют изюм. Тесто используется песочное, хотя в некоторых регионах замешивают тесто на дрожжах. Употреблять кезекухен принято охлаждённым.

На 8 порций
Время приготовления: 1 час 15 мин

100 г сливочного масла
75 г сахара
2 яичных желтка
200 г пшеничной муки
щепотка ванилина
1 ч. л. разрыхлителя
вишнёвое варенье
Для начинки
4 яйца
1 лимон
750 г творога 5 % жирности
2 стакана сметаны
150 г сахара
щепотка ванилина

Калорийность: 178 ккал

• Размягчённое сливочное масло смешать с сахаром, взбить в однородную массу. По одному ввести желтки, не прекращая взбивать. Добавить муку, ванилин и разрыхлитель, замесить тесто, оно должно получиться мягким.

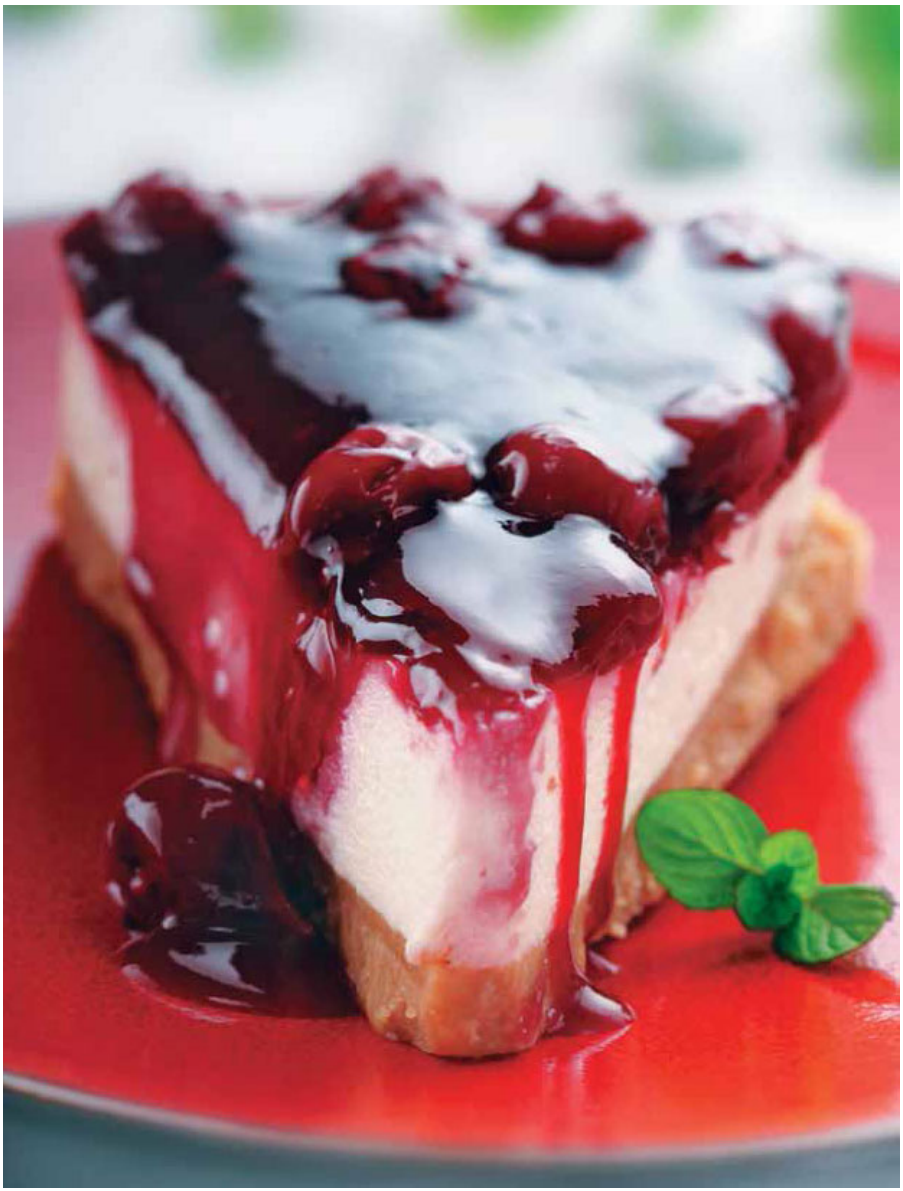
• Приготовить начинку: желтки отделить от белков, натереть лимонную цедру. В миске смешать творог, сметану, яичные желтки, сахар, ванилин, цедру лимона. Взбить в однородную массу. Отдельно взбить белки. Аккуратно ввести их в творожную массу, перемешать.

• Тесто для основы уложить в форму с высокими краями, разровнять. Сверху выложить творожную начинку, разровнять её лопаткой. Поставить пирог в разогретую до 180 °C духовку, выпекать 20 минут.

• Достать пирог из духовки и провести по краю начинки ножом, отделив её от теста. Это нужно, чтобы серединка пирога не треснула при выпечке.

• Вновь вернуть кезекухен в духовку и выпекать ещё 30 минут, после чего уменьшить температуру до 170 °С, выпекать 10 минут. Готовый пирог оставить в духовке при открытой дверце, чтобы он осел.

• Остывший кезекухен украсить вишнёвым вареньем, подавать к столу.



Кейк-попс

(англ. *cake pops* – тортики на палочке)

Американский десерт, бисквитное пирожное на палочке, украшенное цветной глазурью и кондитерской посыпкой. Популяризовала этот десерт кондитер из Атланты Энджи Дадли. В своём блоге она предложила не выбрасывать обрезки от тортов, а превращать их в бисквитные «чупа-чупсы» на палочке. Идея пришлась многим по душе. Сегодня кейк-попсы делают не только в виде шарика, а придают им различные формы: сердечек, ёлочных игрушек, мультяшных героев и пр. Особенно популярен этот десерт на детских праздниках.

На 20 шт.
Время приготовления: 1,5 часа

4 яйца
150 г сахара
150 г пшеничной муки
1 ч. л. разрыхлителя
1 ст. л. какао-порошка
1 ч. л. сливочного масла

Для начинки
2 ст. л. шоколадной пасты
2 ст. л. клубничного варенья
2 ст. л. сгущённого молока

Для украшения
2 кусочка белого шоколада
20 бамбуковых палочек
1 упаковка сахарной глазури
1 плитка чёрного шоколада
кондитерская посыпка

Калорийность: 398 ккал

• Яйца соединить с сахаром. Поместить миску на водяную баню, помешивать, пока сахар полностью не растворится. Снять с водяной бани, взбивать около 10 минут, чтобы на поверхности смеси оставался след, если провести по ней пальцем.

• Всыпать в яичную массу муку и разрыхлитель. Перемешать тесто до однородности, разделить на 3 части. В одну треть

добавить какао, перемешать. Выложить в подготовленную форму, смазанную сливочным маслом. Оставшееся тесто выложить в другую форму, смазанную маслом. Поместить обе формы в духовку на 25–30 минут. Остудить бисквиты и растереть в крошку.

• Шоколадную крошку смешать с шоколадной пастой, половину обычной бисквитной крошки смешать с вареньем, а вторую – со сгущёнкой. Из получившейся массы скатать шарики одинакового размера, уложить их на блюдо и поместить в холодильник на 2 часа.

• На водяной бане растопить белый шоколад, окунуть в него палочки и вставить в шарики на одну треть. Снова поместить в холодильник.

• Растопить на водяной бане глазурь и шоколад. Окунуть шарики в глазурь или шоколад, украсить их кондитерской посыпкой.

Кекс

Кондитерское изделие из дрожжевого или бисквитного теста. В старину кексы традиционно пекли на рождество или свадьбу, добавляя в тесто изюм, орехи или джем. Форма кекса может быть разной: круглой, прямоугольной, в виде кольца с отверстием посередине. Часто пекут небольшие кексы, которые удобно брать руками без необходимости нарезать один большой кекс.

История возникновения этого кулинарного изделия уходит своими корнями во времена Римской империи, когда существовала традиция смешивать ячменное пюре с гранатом, изюмом и орехами. С течением времени рецепт значительно видоизменился, кексы стали выпекать. В том виде, в котором мы его знаем, кекс появился в XVI веке, когда европейцы открыли для себя сахар, привезённый с американских плантаций. Выпечка стала доступной и популярной, что дало толчок к появлению всё новых рецептов.

В наши дни англичане ежегодно в сентябре отмечают Национальную неделю кексов.

Апельсиновый кекс

На 8 порций
Время приготовления: 50 мин

1 апельсин
150 г сливочного масла + 1 ст. л. для смазывания
150 г сахара
2 ч. л. ванильного сахара
3 яйца
200–250 г пшеничной муки
1 ч. л. соды
1 ст. л. манной крупы

Калорийность: 387 ккал

• Апельсин вымыть, натереть цедру на тёрке, сок выжать. Размягчённое сливочное масло растереть с сахаром и ванильным сахаром. Добавить в смесь яйца, перемешать. Влить сок апельсина, добавить цедру, всыпать муку и соду, заместить некрутое тесто.

• Форму для выпечки смазать сливочным маслом, выложить тесто, заполнив форму на две трети. Сверху присыпать манкой.

• Отправить кекс в разогретую до 180 ˚С духовку, выпекать 25 минут. Готовность можно проверить с помощью зубочистки. Остудить, подавать к столу.

Кекс с тыквой

На 6 шт.
Время приготовления: 1 час

400 г тыквы
1 лимон
150 г сливочного масла
180 г сахара
3 яйца
200 г пшеничной муки
1 ч. л. разрыхлителя
1 ч. л. ванильного сахара
1 ч. л. растительного масла
очищенные тыквенные семечки для украшения
соль по вкусу

Калорийность: 328 ккал

• Тыкву вымыть, очистить, удалить семена и сердцевину. Натереть на средней тёрке, отжать сок. Лимон вымыть, стереть цедру, выжать сок.

• Сливочное масло размягчить, растереть с сахаром, добавить яйца, лимонный сок, цедру и тыкву, перемешать.

• Муку всыпать в миску, добавить разрыхлитель, ванильный сахар, растительное масло и соль. Влить смесь из яиц и тыквы, перемешать тесто до однородности.

• Формочки для выпекания смазать сливочным маслом. Наполнить их тестом на две трети, отправить в разогретую до 180 ˚С духовку, выпекать 35 минут.

• Готовые кексы достать из духовки, украсить тыквенными семечками.

Кекс с сахарной глазурью и клюквой

6–8 порций
Время приготовления: 1 час 15 мин

200 г пшеничной муки
2 ч. л. разрыхлителя
щепотка соли
0,5 ч. л. ванилина
1 апельсин
3 яйца
1 стакан сахара
200 мл йогурта без добавок
0,5 стакана рафинированного растительного масла
200 г клюквы

Для глазури
1 стакан сахарной пудры
2–3 ст. л. молока

Калорийность: 323 ккал

• Всыпать муку в миску, добавить разрыхлитель, щепотку соли и ванилин.

• Апельсин вымыть, стереть цедру, сок выжать. К цедре и соку апельсина добавить яйца, сахар и йогурт. Влить растительное масло и взбить венчиком. Смесь влить в муку, хорошо перемешать, чтобы не было комков. Немного клюквы оставить для украшения, остальную всыпать в тесто, перемешать.

• Застелить форму для кекса бумагой для выпечки, влить тесто. Отправить выпекаться в разогретую до 180 °С духовку на 50 минут. Проверить готовность с помощью зубочистки. Готовый кекс охладить.

• Приготовить глазурь: смешать сахарную пудру с молоком. Покрыть глазурью кекс, украсить ягодами клюквы.

Керакан

Блюдо армянской кухни – мясо, тушённое с овощами, специями и зеленью в глиняной посуде с аналогичным названием. Приготовить керакан можно в любой керамической посуде.

Керакан с курагой

На 4 порции
Время приготовления: 2 часа

450 г жирной бараньей корейки
3 картофелины
2 луковицы
2 сладких перца
2 помидора
200 г свежей или размороженной стручковой фасоли
0,5 стакана кураги
1 стакан мелко нарезанной зелени петрушки или укропа
соль и перец по вкусу

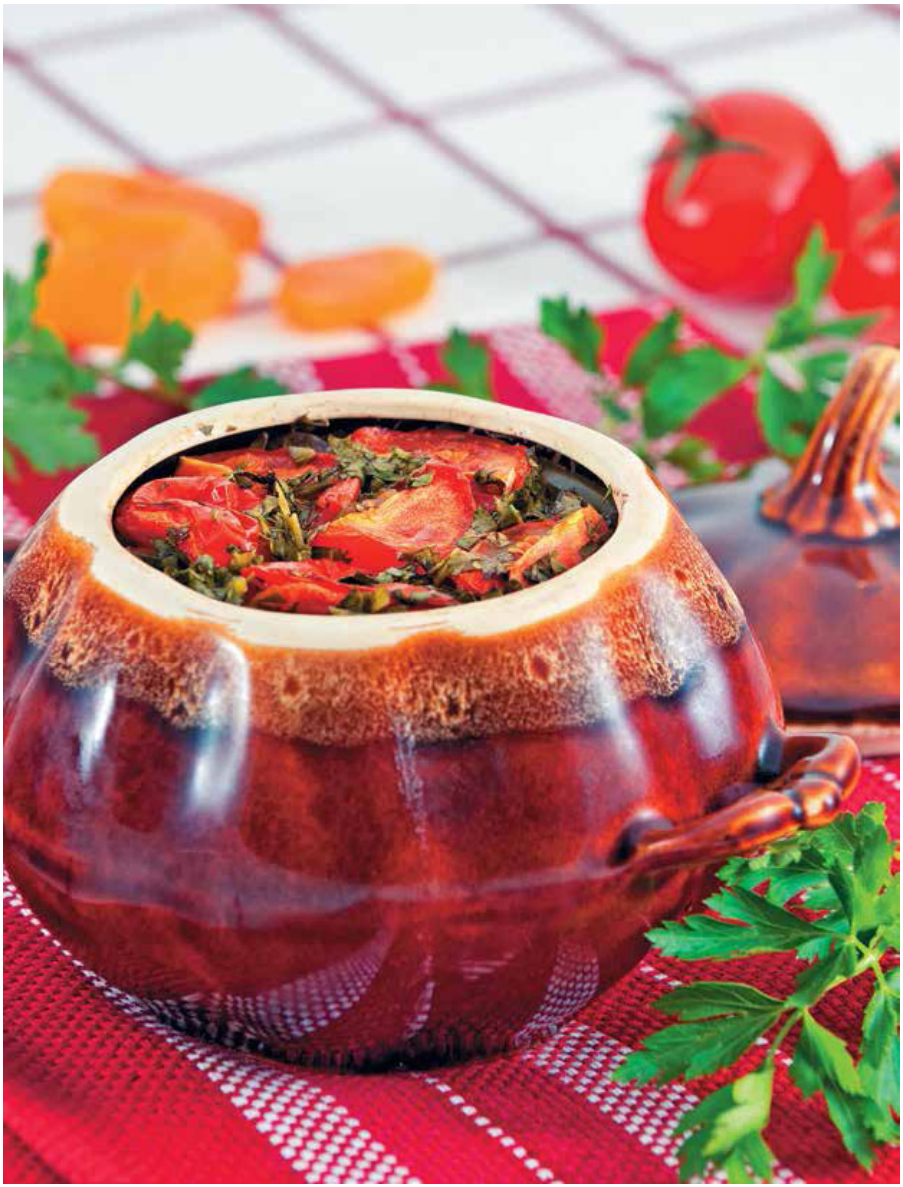
Калорийность: 113 ккал

• Мясо вымыть, обсушить. Нарезать кусочками размером 3 × 5 см.

• Овощи вымыть, очистить, нарезать картофель ломтиками, лук кольцами, перец соломкой, помидоры дольками.

• В керакан уложить слоями мясо, фасоль, картофель, курагу, перец, лук, помидоры. Добавить соль и перец, посыпать зеленью. Залить всё водой так, чтобы она полностью покрывала мясо с овощами.

• Духовку разогреть до 160 °С, поместить туда керакан на 1,5–2 часа. Достать из духовки, подавать к столу в той же посуде.



Кервай

Популярный индийский десерт. Бананы, обжаренные во фритюре, с добавлением кардамона. Кервай – одно из излюбленных блюд тех жителей Индии, кто придерживается вегетарианской диеты.

На 2 порции
Время приготовления: 12 мин

4 не очень спелых банана
1 яйцо
3 ст. л. пшеничной муки
0,5 ч. л. молотого кардамона
2 ст. л. сахара
0,5 стакана воды
0,5 стакана растительного масла

Калорийность: 213 ккал

• Бананы очистить, разрезать вдоль. Приготовить кляр: в миску разбить яйцо, добавить муку и кардамон, сахар, воду и 1–2 ч. ложки растительного масла. Хорошо перемешать, чтобы получилось однородное тесто без комков.

• На сковороде разогреть растительное масло, половинки бананов сначала окунуть в кляр, а затем обжарить их на сковороде с обеих сторон 2–3 минуты до золотистого цвета.

• Выложить обжаренные бананы на бумажное полотенце, чтобы удалить излишки масла, затем подавать к столу.

Кервель (купырь)

Растение семейства Зонтичные. Пряность, получившая особенно широкое применение во французской кухне, хотя используется и в других национальных кухнях. Зелень кервеля внешне напоминает петрушку, но обладает более пряным, сладковатым вкусом. Произрастает практически по всей территории Европы, а также в Средней Азии, Закавказье, Турции, Иране и Ираке.

Кервель, или купырь является богатым источником белка. В его зелени содержатся витамины С и А, минеральные соли, рутин, гликозиды и аскорбиновая кислота.

Кервель оказывает мочегонное действие, благотворно влияет на работу печени и лёгких, снижает давление и стимулирует работу желудочно-кишечного тракта. Отваром листьев кервеля рекомендуется промывать глаза для снятия усталости. Благодаря таким уникальным лечебным свойствам, это растение широко применялось в народной медицине. Так, русские крестьяне готовили вино и настойки из купыря, собирая его в лесах и оврагах. Однако в этом таилась и определённая опасность, поскольку листья кервеля похожи на листья ядовитого болиголова.

Сегодня кервель широко применяют в кулинарии, часто сочетая его с другими травами. Его добавляют в знаменитый букет гарни, поскольку его вкус прекрасно дополняет такие травы, как петрушка, эстрагон, базилик. Кервель используют при приготовлении блюд из рыбы и мяса. Очень хорошо сочетается он с ягнятиной и бараниной. Пряность добавляют в овощные супы, блюда из яиц, творога и мягких сортов сыра. Его также используют в соусах и для ароматизации уксуса.

Как выбирать

Выбирать следует свежую, сочную зелень, также можно приобрести уже высушенную пряность.

Как хранить

Кервель лучше хранить в замороженном или сушёном виде, поскольку свежая зелень хранится недолго.

Суп-пюре из кервеля с яйцом

На 4 порции
Время приготовления: 45 мин

1 пучок кервеля (примерно 150 г)
1 луковица
1 лук-порей (белая часть)
1 картофелина
25 г сливочного масла
1 л куриного или овощного бульона
щепотка молотого белого перца
1 сваренное вкрутую яйцо
сметана и листочки кервеля для подачи
соль по вкусу

Калорийность: 14 ккал

• Кервель вымыть, обсушить, разделить на листья и стебли, отложить. Лук очистить, мелко нарезать. Лук-порей вымыть, нарезать кольцами. Картофель очистить, мелко нарезать. Стебли и листья кервеля порубить.

• В кастрюле с толстым дном растопить сливочное масло, всыпать репчатый лук, тушить 5 минут, добавить картофель и лук-порей, тушить ещё 5 минут.

• Овощи залить бульоном. Добавить рубленые стебли кервеля, довести до кипения, затем уменьшить огонь до слабого, варить ещё 20 минут, до готовности картофеля. Добавить перец и соль по вкусу.

• Измельчить суп в блендере, добавить рубленые листья кервеля, перемешать. Разлить суп по тарелкам, украсить яйцом, сметаной и листочками кервеля.

Керусус

Баранина, тушённая с луком и томатной пастой. Блюдо армянской кухни, название которого переводится как «кушай и молчи», что говорит о его высоких вкусовых качествах. Подают керусус по праздникам, но иногда готовят его и в будние дни.

На 4 порции
Время приготовления: 1 час

500 г баранины
2 луковицы
1 пучок зелени петрушки
3 ст. л. растительного масла
2–3 ст. л. томатной пасты
4 картофелины
соль и перец по вкусу

Калорийность: 271 ккал

• Мясо вымыть, обсушить, нарезать полосками длиной 3 см и шириной 1 см. Добавить соль, перец, перемешать. Выложить мясо в форму для запекания, смазанную маслом, поместить в духовку на 25 минут.

• Лук очистить, мелко нарубить. Зелень вымыть, стряхнуть воду, мелко нарезать.

• На сковороде разогреть растительное масло, выложить томатную пасту, поджаривать в течение нескольких минут.

• Мясо достать из духовки, добавить нарезанный лук и томатную пасту, перемешать, посыпать мелко нарезанной зеленью, накрыть форму крышкой, поместить в духовку. Запекать до готовности мяса.

• Картофель очистить, нарезать кружочками, поджарить в растительном масле.

• Готовый керусус подавать с жареным картофелем.

Кесадилья

Мексиканская закуска быстрого приготовления. Традиционная кесадилья состоит из двух лепёшек-тортилий (либо одной, сложенной пополам), внутрь которых закладывается начинка. Она может быть самой разной, но обязательным её компонентом является сыр.

Кесадилья мясная

На 3 порции
Время приготовления: 40 мин

1 луковица
3 ст. л. растительного масла
450 г говяжьего фарша
2 перчика чили
1 банка фасоли в томатном соусе
1 банка сладкой кукурузы
щепотка зиры
щепотка молотого кориандра
2 ст. л. сливочного масла
6 тортилий
200 г тёртого сыра
соль и перец по вкусу

Калорийность: 244 ккал

• Лук очистить, мелко нарезать. В сковороде разогреть растительное масло, обжарить лук. Добавить к нему фарш, перемешать, обжарить ещё немного.

• Перец чили вымыть, очистить от семян, мелко нарезать, добавить в сковороду вместе с фасолью. Кукурузу откинуть в дуршлаг, добавить к мясу и фасоли, приправить зирой и кориандром, добавить соль и перец, тушить под закрытой крышкой 10–15 минут.

• В другой сковороде растопить сливочное масло. Выложить одну тортилью, посыпать тёртым сыром, сверху положить шестую часть мясной начинки, снова посыпать сыром, накрыть второй тортильей. Перевернуть и обжарить кесадилью с другой стороны до румяной корочки. Повторить с другими лепёшками.

Кесадилья вегетарианская

На 6 порций
Время приготовления: 40 мин

300 г консервированной чёрной или мелкой красной фасоли
200 г консервированной кукурузы
0,5 луковицы
2 помидора
1 пучок зелени петрушки
1 зубчик чеснока
5 ст. л. растительного масла
1 ст. л. молотого перца чили
0,5 ч. л. соли
0,5 ч. л. кукурузного крахмала
6 тортилий

Калорийность: 149 ккал

• Фасоль и кукурузу откинуть в дуршлаг, чтобы стекла вода. Лук очистить, мелко нарезать. Помидоры вымыть, нарезать кубиками, немного отжать, чтобы удалить лишний сок. Петрушку вымыть, стряхнуть, мелко нарезать. Чеснок очистить, мелко порубить.

• В сковороде разогреть растительное масло. Выложить лук, обжарить до золотистого цвета, положить чеснок, затем фасоль и кукурузу, перемешать. Тушить 5 минут, затем положить помидоры, зелень петрушки, добавить острый перец и соль, ещё раз перемешать. Добавить кукурузный крахмал, перемешать.

• На разогретую сковороду уложить тортилью, на одну половину лепёшки выложить часть начинки, накрыть второй половиной, перевернуть и обжарить с другой стороны. Повторить с другими лепёшками.

Кесари

Индийский десерт из манной крупы, который также называют халвой из манки.

Этот десерт появился в южных регионах страны и впоследствии распространился на всю Индию. Его традиционно готовят на праздники в качестве дара многочисленным богам.

На 2 порции
Время приготовления: 1 час 20 мин

2 ст. л. сливочного масла
100 г манной крупы
1 стакан молока
щепотка шафрана
2 ст. л. сахара
1–2 ст. л. изюма без косточек
10–12 орехов кешью

Калорийность: 364 ккал

• Сливочное масло растопить в сковороде, всыпать манную крупу, обжарить, помешивая, 2–3 минуты.

• Молоко довести до кипения, добавить шафран и сахар, перемешать. Всыпать обжаренную манную крупу. Уменьшить огонь до слабого, варить, помешивая, 5–7 минут, пока каша не загустеет.

• Изюм замочить. Орехи обжарить на сухой сковороде. Добавить изюм и орехи в манную кашу, перемешать.

• Выложить кашу в плоскую форму, разровнять, оставить на 1 час, чтобы масса застыла.

• Застывшую массу нарезать ромбиками или квадратиками, подавать к чаю или кофе.

Кесе (кисе, кисэ)

Большая фарфоровая миска, напоминающая формой пиалу, в которой подают основные горячие блюда в странах Средней Азии. При таком способе подачи ложка не требуется – жидкие блюда пьют, а густые едят руками или используют для этой цели лепёшки. Исторически так питались кочевые народы, которые просто заливали сухие продукты кипятком.

Кесе – один из немногих видов посуды в Средней Азии, которая издавна изготавливалась из фарфора. Для безопасной перевозки кесе её клали в специальные войлочные чехлы. При необходимости кесе легко превращалась из ёмкости для супа в салатник, что исключало необходимость возить с собой много разной посуды.

Кета

Рыба семейства лососёвых. Относится к разряду ценных рыб. Обитает кета в бассейне Северного Ледовитого океана, западной части Тихого океана, на Камчатке, Сахалине, в реках Охота и Амур, также распространена в Северной Америке. Кету часто называют тихоокеанским лососем. Ценно не только мясо рыбы, но и её икра.

Кета – отличный источник белка, она богата необходимыми для человека незаменимыми аминокислотами, например, в мясе рыбы присутствует метионин – аминокислота, участвующая в процессе регуляции уровня холестерина в крови. Богата кета и жирными кислотами Омега-3, регулярное употребление которых способствует продлению красоты и молодости. В составе рыбы также витамины D, E, A, железо, цинк, кальций, селен, магний и фосфор.

Помимо своих уникальных полезных свойств, кета отличается замечательным вкусом, за что её любят и ценят. Учитывая сравнительно низкую калорийность рыбы, её часто рекомендуют людям, ведущим здоровый образ жизни, или тем, кто мечтает похудеть.

Тартар из кеты с авокадо

На 1 порцию
Время приготовления: 15 мин

0,5 луковицы
1 ст. л каперсов
1 ст. л. оливкового масла
130 г малосольной кеты
75 г мякоти авокадо
сок лимона
1 ломоть хлеба
перец по вкусу

Калорийность: 189 ккал

• Лук очистить, мелко нарезать. Каперсы мелко нарубить. Смешать лук с каперсами, приправить оливковым маслом и перцем.

• Филе кеты и авокадо нарезать кубиками. Авокадо сбрызнуть лимонным соком.

• С помощью сервировочного кольца вырезать круг из ломтя хлеба, положить на тарелку. Сверху выложить кету, затем авокадо, нарезанный лук с каперсами, снова слой рыбы. Украсить авокадо и целыми каперсами. Сбрызнуть оливковым маслом, подавать к столу.

Филе кеты под укропно-сливочным соусом

На 4 порции
Время приготовления: 30 мин + маринование

900 г филе кеты

Для маринада
4 ст. л. сливочного масла
3 ст. л. сахара
3 ст. л. соевого соуса
2 ст. л. лимонного сока
2 ст. л. сухого белого вина

Для соуса
1 стакан жирных сливок
1 ч. л. дижонской горчицы
0,5 ч. л. сушёного укропа
щепотка молотого чёрного перца
1 стакан сметаны
зелень укропа для украшения
соль по вкусу

Калорийность: 155 ккал

• Сливочное масло растопить, перелить в миску. Добавить сахар, соевый соус, лимонный сок, вино, перемешать. Рыбное филе вымыть, обсушить, разрезать на порционные куски. Поместить в маринад, поставить в холодильник на 1–6 часов.

• Рыбу выложить в посуду для запекания, полить маринадом, поместить в разогретую до 230 °С духовку. Запекать 20 минут.

• Приготовить соус: в небольшой кастрюльке смешать сливки, горчицу, укроп, молотый перец и соль. Поставить на средний огонь, варить, помешивая, 5 минут, затем добавить сметану, хорошо перемешать, снять с огня.

• Рыбу выложить на блюдо, полить соусом, украсить зеленью укропа.

Уха из кеты

На 6 порций
Время приготовления: 1 час

2 л воды
5–7 горошин душистого перца
голова, кости, плавники кеты
2 луковицы
2 моркови
5 картофелин
500 г филе кеты
3 лавровых листа
щепотка белого перца
пучок зелени укропа
соль по вкусу

Калорийность: 23 ккал

• Воду налить в кастрюлю, довести до кипения, добавить душистый перец и соль. Положить в воду голову, хребет и плавники, довести до кипения, снять пену. Варить на слабом огне 30 минут. Снять с огня, процедить.

• Лук очистить, нарезать полукольцами, морковь очистить, мелко нарезать. На сковороде разогреть растительное масло, выложить лук, обжарить до золотистого цвета. Добавить морковь, обжарить до мягкости.

• Картофель очистить, нарезать кубиками. Филе рыбы вымыть, обсушить, нарезать на куски среднего размера.

• Рыбный бульон довести до кипения. Выложить в бульон куски филе и картофель. Варить до готовности картофеля.

• За 5 минут до готовности добавить в уху лавровый лист, белый перец, обжаренные овощи, посолить по вкусу.

• Укроп вымыть, стряхнуть воду, мелко порубить. Выложить в готовую уху, разлить суп по тарелкам, подавать горячим.

Кетчуп

Томатный соус с приправами. Сегодня он входит в тройку самых популярных соусов в мире. Считается, что исторической родиной кетчупа является Китай. Именно оттуда в XVII веке в Англию привезли рецепт соуса, в который входили анчоусы, грецкие орехи, грибы и фасоль, а также рассол засоленной рыбы, чеснок и вино. Назвали этот соус по созвучию с китайским *koechiap* или *ke-tsiap*, что означало «соус с консервированной рыбой».

Томаты появились в составе кетчупа гораздо позже. Рецепты соуса с томатами упоминаются в американских книгах по кулинарии XIX века. Кетчуп, который мы знаем сейчас, появился в США в начале XX века. Тогда возникла необходимость внедрения в промышленное производство продуктов питания консервантов, чтобы увеличить срок их хранения. В качестве основы для соуса решено было использовать томатную пасту, подвергшуюся выпариванию без нагрева. Она могла долго храниться при комнатной температуре. Новый соус со старым названием получился густым, что впоследствии стало одной из основных характеристик кетчупа.

Домашний кетчуп

Время приготовления: 2 часа

2 кг спелых помидоров
500 г сладкого перца
500 г лука
1 стакан сахара
1 ст. л. молотого чёрного перца
1 ст. л. сухой горчицы
200 г растительного масла
соль по вкусу

Калорийность: 98 ккал

• Помидоры, перец вымыть, крупно нарезать. Лук очистить, крупно нарезать.

• Пропустить овощи через мясорубку, добавить сахар, перец, горчицу, соль, растительное масло. Чтобы кетчуп получился однородным, можно дополнительно измельчить смесь в блендере.

• Поместить соус на слабый огонь, варить, помешивая, 1,5 часа.

• Готовый кетчуп разлить по банкам. Убрать в холодильник.

Кефаль

Небольшая рыба семейства кефалеобразных с серебристой чешуёй. Размер средней особи 40 см. Обитает кефаль в основном в тёплых водах. Особенно много её в Чёрном и Японском морях. Некоторые виды кефали водятся также в пресных водах тропической Америки, Юго-Восточной Азии и Мадагаскара. В Чёрном море обитает 4 вида кефали: лобан, сингиль, остронос и пеленгас.

Как и все другие виды рыб, кефаль является богатым источником полиненасыщенных кислот Омега-3, полноценного белка, витаминов и минералов. Регулярное употребление кефали позволяет снизить риск развития заболеваний сердечно-сосудистой системы и улучшить работу мозга.

Кефаль отличается великолепными вкусовыми качествами, эту рыбу с сочным белым мясом запекают, тушат и жарят, едят и икру кефали. Особенно вкусной получается вяленая и копчёная кефаль.

Кефир

Кисломолочный напиток, который получают из коровьего молока путём кисломолочного брожения. Для этого используются так называемые «кефирные грибки», представляющие собой смесь порядка 20 видов микроорганизмов.

Готовый кефир имеет белый цвет и характерный кисловатый вкус и запах. Употребляют этот напиток в России, Украине, Белоруссии, Казахстане, Прибалтике, Германии.

Родиной кефира является Кавказ, и само название «кефир» – кавказского происхождения. Впервые этот напиток был упомянут в отчёте Кавказского медицинского общества от 1867 года. В отчёте говорилось о неоспоримой пользе кефира для организма.

Первый кефир на территории России появился в 1909 году после того, как с Кавказа была вывезена часть кефирной закваски. Вплоть до сегодняшнего дня кефирную закваску получают путём размножения ранее существующих грибков. То есть кефир является абсолютно натуральным продуктом.

Полезные свойства кефира зависят во многом от степени его «выдержки». Молодой кефир оказывает послабляющее действие, в то время как выдержанный кефир крепит. Он стимулирует выработку желудочных соков, оказывает мочегонное действие,

позволяя бороться с отёками и лишним весом. Последние исследования подтверждают, что регулярное употребление кефира способствует повышению иммунитета, поэтому включать этот напиток в свой рацион рекомендуется всем без исключения. Кефир употребляют в основном как напиток, поскольку он не подлежит тепловой обработке, в результате которой погибнут все полезные микроорганизмы. Одним из самых известных рецептов с использованием кефира является окрошка – холодный суп с овощами.

Окрошка на кефире

На 6 порций
Время приготовления: 20 мин

10 шт. редиса
2 сваренные в мундире картофелины
2–3 сваренных вкрутую яйца
2–3 огурца
1 пучок петрушки
1 пучок укропа
1 пучок зелёного лука
1,5 л кефира
1 ч. л. тёртого хрена
соль по вкусу

Калорийность: 47 ккал

• Редис вымыть, нарезать мелкими кубиками. Картофель и яйца очистить, мелко нарезать. Огурцы вымыть, нарезать кубиками. Зелень вымыть, стряхнуть, мелко нарубить. Смешать овощи с зеленью в отдельной миске.

• Разложить смесь по порционным тарелкам, залить кефиром, ориентируясь на то, насколько густой должна быть окрошка. Добавить немного тёртого хрена, посолить, перемешать. Украсить веточкой петрушки и кружками редиса. Подавать суп к столу холодным.

Кефирная диета

Популярная диета, позволяющая эффективно бороться с лишними килограммами. Основным продуктом данной диеты является кефир, который может употребляться как единственный продукт питания (строгая, или монодиета) или в сочетании с другими низкокалорийными продуктами. Длительность диеты варьируется от 3 дней (в случае монодиеты, когда в день разрешается выпивать от 1 до 1,5 литров кефира, разделив на 5–6 приёмов и исключив любые иные продукты) до 7 дней.

Специалисты в области диетологии предупреждают, что жёсткие монодиеты, хотя и дают возможность быстро сбросить вес, способны негативно отразиться на здоровье, поэтому злоупотреблять ими не стоит.

Базовая 7-дневная кефирная диета

Все продукты, употребляемые в течение дня, следует разделить на 4–5 приёмов пищи. Для того чтобы внести разнообразие, можно менять вид кефира: простой нежирный, фруктовый, бифидокефир. Воду без газа разрешается пить без ограничений. Кофе и чай, даже без сахара, на время диеты следует исключить. Все продукты, дополняющие кефир, нельзя солить, так как соль задерживает жидкость и мешает быстрой потере веса.

- **1-й день:** 500 мл кефира 1 % жирности, 400 г печёного картофеля без соли.
- **2-й день:** 500 мл кефира 1 % жирности, 400 г нежирного творога.
- **3-й день:** 500 мл кефира 1 % жирности, 400 г фруктов, кроме винограда и банана.
- **4-й день:** 500 мл кефира 1 % жирности, 400 г отварной куриной грудки.
- **5-й день:** 500 мл кефира 1 % жирности, 400 г фруктов, кроме винограда и банана.
- **6-й день:** 1,5 л воды без газа.
- **7-й день:** 500 мл кефира 1 % жирности, 400 г фруктов, кроме винограда и банана.

Кефтедес

Греческие котлетки. Могут готовиться как из мяса, птицы, рыбы, так и из овощей.

Доматокефтедес (томатные котлетки)

На 4 порции
Время приготовления: 40 мин

6 помидоров
1 луковица
100 г сыра фета
300 г пшеничной муки
2 ст. л. мелко нарезанной свежей мяты
растительное масло для обжаривания
соль и перец по вкусу

Калорийность: 208 ккал

• Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу. Удалить семена, отжать сок, мелко нарезать, положить в дуршлаг, чтобы стекла жидкость.

• Лук очистить, мелко нарезать, сыр натереть. Выложить помидоры и лук в миску, добавить муку и мяту, посолить, поперчить, хорошо перемешать. Добавить тёртый сыр, ещё раз перемешать. Убрать в холодильник на 15 минут.

• Растительное масло разогреть в сковороде, из помидорно-сырной массы сформировать котлетки, обжарить их с обеих сторон в течение 2–3 минут.

• Выложить доматокефтедес на салфетку, чтобы удалить лишнее масло, немного остудить и подавать к столу.

Кефтедес из говядины

На 3 порции
Время приготовления: 1 час 10 мин

600 г говяжьего фарша
1 луковица
1 ст. л. мелко нарезанной мяты
1 ст. л. мелко нарезанного базилика
1 яйцо
0,5 стакана пшеничной муки
2–3 ст. л. оливкового масла
соль и перец по вкусу

Калорийность: 258 ккал

• Фарш выложить в миску. Лук очистить, мелко нарезать, смешать с фаршем. Добавить мяту и базилик, разбить в фарш яйцо, посолить, поперчить, хорошо перемешать до однородной массы.

• Из фарша слепить шарики диаметром 2–3 см, обвалять их в муке.

• В сковороде разогреть оливковое масло, обжарить котлетки со всех сторон в течение 10 минут, до готовности. Сразу подавать к столу, чтобы корочка кефтедес была хрустящей.

Кеци

Глиняная сковорода, которую используют для приготовления блюд грузинской кухни. Особенностью кеци является то, что в ней можно готовить без добавления масла. Для этого на дно сковороды укладывают слой виноградных, смородиновых или кукурузных листьев. Традиционно в кеци готовят на углях, но она подойдёт и для газовой или электрической плиты. Готовые блюда подают на стол прямо в сковороде, что позволяет дольше сохранять их тёплыми.

Кешкюль

Турецкий десерт, миндальное бланманже. Простой в приготовлении десерт, который часто называют «турецким миндальным пудингом». Кешкюль традиционно готовят на всей территории Турции. В некоторых регионах вместо миндаля используют фундук.

На 4 порции
Время приготовления: 1 час

100 г очищенного миндаля
150 г очищенных фисташек
1 стакан воды
2 л молока
2 стакана сахарной пудры
3 ст. л. крахмала
4 яйца
2 ст. л. кокосовой стружки

Калорийность: 255 ккал

• Орехи мелко нарубить. В кастрюле вскипятить воду, довести до кипения, всыпать орехи, варить 5–7 минут. Затем откинуть в дуршлаг и дать стечь воде. Перемолоть орехи в блендере в однородную массу.

• Молоко влить в кастрюлю, добавить ореховую массу и сахарную пудру, довести до кипения.

• В половине стакана холодной воды растворить крахмал. Влить, помешивая, в молочно-ореховую смесь.

• Яйца взбить, влить в кастрюлю с молочной смесью, варить смесь на слабом огне, постоянно помешивая, пока не загустеет.

• Готовый кешкюль переложить в креманки для подачи, остудить.

• Перед подачей посыпать кокосовой стружкой.

Кешью

Растение семейства Сумаховые, традиционно произрастающее на территории Бразилии. Плоды растения, плодоножку и ядро орехов используют в пищу, а из скорлупы добывают масло, которое нашло применение в технике и медицине.

Плодоножка кешью имеет форму груши и называется «яблоко кешью». Орех крепится непосредственно к верхушке плода.

Мякоть яблока-кешью кисло-сладкая, мясистая и сочная. Из плодов растения готовят джемы, компоты, соки и даже спиртные напитки.

В отличие от других орехов, кешью всегда продаются очищенными. Это вынужденная необходимость. Дело в том, что между ядром ореха и его скорлупой находится едкое маслянистое вещество кардол, способное серьёзно повредить кожу. Поэтому орехи очищают и подвергают специальной термической обработке, чтобы масло полностью испарилось. После этого орехи можно без опасений употреблять в пищу.

Кешью являются, безусловно, полезным продуктом. В составе орехов белки, жиры и углеводы, натуральные сахара, витамины группы В, РР и Е. Богаты кешью и минеральными веществами: калием, кальцием, магнием, железом, медью, цинком, селеном. Орехи кешью содержат в своём составе важные ненасыщенные жирные кислоты Омега-3, которые необходимы для нормальной работы сердечно-сосудистой и нервной систем.

Орехи широко применяют в кулинарии, их добавляют в салаты и соусы, используют для приготовления десертов, жарят и едят как самостоятельное лакомство.

Как выбирать

Выбирать нужно цельные орешки, без видимых повреждений. Сморщенные, горьковатые, с пятнышками орехи являются некачественными.

Как хранить

Хранить орехи следует в сухом и прохладном месте. Идеальным местом для этого будет холодильник. В морозильной камере кешью можно хранить до года, а в холодильнике 2–3 месяца.

Плов с кокосовым молоком, изюмом и кешью

На 6 порций
Время приготовления: 30 мин

1,5 стакана длиннозёрного риса
1 ст. л. растительного масла
0,5 стакана изюма
0,75 стакана кешью, половинками
0,5 ч. л. молотой зиры
0,5 ч. л. молотого кориандра
щепотка молотого красного перца
0,5 ч. л. порошка карри
400 мл кокосового молока
2 стакана воды или куриного бульона
листья петрушки для украшения

Калорийность: 199 ккал

• Рис промыть, слить воду. На сковороде разогреть растительное масло, выложить рис, обжаривать, помешивая, 2 минуты.

• Добавить к рису изюм, кешью, специи, перемешать. Влить кокосовое молоко и куриный бульон, перемешать, довести до кипения. Затем уменьшить огонь до слабого, варить 20 минут до готовности риса. Выложить на блюдо, украсить листочками петрушки.

Курица с кешью и овощами

На 2 порции
Время приготовления: 20 мин

0,5 красного сладкого перца
0,5 зелёного сладкого перца
1 красная луковица
2 зубчика чеснока
300 г куриной грудки
3 ст. л. растительного масла
100 г кешью
3 ст. л. соевого соуса
2 ч. л. сахара
1 ч. л. порошка карри
соль по вкусу

Калорийность: 132 ккал

• Сладкий перец вымыть, очистить от семян и перегородок, нарезать квадратиками. Лук очистить, нарезать так же, как и перец. Чеснок очистить, мелко нарубить.

• Куриное филе вымыть, обсушить, нарезать небольшими кусочками. На сковороде разогреть 1 ст. ложку растительного масла, выложить курицу, обжаривать 5 минут почти до готовности. Переложить на блюдо.

• Кешью обжарить на сухой сковороде до золотистого цвета. К выделившемуся во время обжаривания курицы соку влить оставшееся масло, разогреть, добавить чеснок, обжарить 1 минуту.

• Выложить в сковороду курицу, сладкий перец, лук, кешью. Влить соевый соус. Добавить сахар и карри, посолить по вкусу. Перемешать. Готовить на среднем огне 1–2 минуты, выложить на блюдо, подавать к столу горячим.

Кёльш

Вид светлого пива, которое производят в немецком городе Кёльне. История напитка насчитывает более 7 веков. В отличие от других популярных немецких сортов пива, кёльш производится способом верхового брожения, то есть является разновидностью эля. Напиток обладает богатым фруктовым ароматом, а в его вкусе практически не чувствуется характерная для пива горчинка. В то же время присутствует ярко выраженный вкус хмеля, что не свойственно традиционному элю. Кёльш является одной из достопримечательностей Кёльна, попробовать его можно только здесь.

Кётбулар (шётбулар)

Блюдо шведской кухни. Фрикадельки из мясного фарша со сливочным и брусничным соусом. Подаются с картофельным пюре или отварным молодым картофелем, заправленным сливочным маслом и мелко нарезанным укропом.

На 4 порции
Время приготовления: 50 мин

1 средняя красная луковица
2 ст. л. сливочного масла
1 яйцо
120 мл сливок 25 % жирности
400 г фарша из смеси свинины и говядины
газированная вода
соль и перец по вкусу

Для брусничного соуса
500 г брусники (мочёной или размороженной)
375 г сахара

Для сливочного соуса
1 ст. л. пшеничной муки
1 ст. л. сливочного масла
120 мл сливок 25 % жирности
соль и перец по вкусу

Калорийность: 299 ккал

• Приготовить брусничный соус. Две трети ягод протереть через сито. Добавить оставшиеся целые ягоды и сахар, перемешать до полного растворения сахара.

• Приготовить сливочный соус. Смешать муку с размягчённым сливочным маслом, добавить сливки, посолить, поперчить по вкусу и, помешивая, довести до кипения.

• Приготовить фрикадельки. Лук очистить, мелко нарубить. В сковороде разогреть 1 ст. ложку сливочного масла и спассеровать на нём лук до золотистого цвета.

• Яйцо взбить. Смешать фарш с пассерованным луком и взбитым яйцом, скатать небольшие шарики. Если смесь получится слишком густой, добавить немного газированной воды.

• В сковороде разогреть оставшееся сливочное масло и

обжарить на нём фрикадельки (5–7 минут).

• Выложить фрикадельки на блюдо, полить сливочным соусом. Положить в каждую тарелку по ложке брусничного соуса, оставшийся подать к столу в соуснике.

Кёфте

Под этим названием в турецкой кухне известны два блюда. Первое – холодная закуска, котлетки из сырого говяжьего или бараньего фарша с добавлением лука и специй. Второе – горячее блюдо из мясного фарша, отдалённо напоминающее кебаб.

Кёфте из баранины

На 3 порции
Время приготовления: 1 час

1 средняя луковица
1 небольшой пучок кинзы
1 небольшой сладкий красный перец
600 г бараньего фарша
1–2 ст. л. кунжута
0,5 ч. л. молотого чёрного перца
0,5 чайной ложки молотого острого красного перца
щепотка молотого имбиря
щепотка молотой зиры
соль по вкусу

Калорийность: 231 ккал

• Лук очистить, мелко нарезать. Кинзу вымыть, стряхнуть воду, мелко нарубить. Перец очистить от семян и перегородок, очень мелко нарезать.

• Смешать фарш, перец, лук и кинзу, добавить молотый чёрный и красный перец, имбирь и зиру, посолить. Очень хорошо вымешать и выбить массу на столе, чтобы фарш стал вязким.

• Налепить фарш на деревянные шпажки или тонкие шампуры в виде колбасок, обсыпать кунжутом.

• Готовить кёфте над углями или в сковороде, равномерно обжаривая со всех сторон до румяной корочки.

Кивано

Плод лианы семейства Тыквенные. Фрукт выведен путём селекции в Африке. Сегодня его выращивают также в Колумбии, Новой Зеландии, США и Израиле. Во всех странах его называют по-разному: ангурия, желейная или рогатая дыня, «африканский огурец», «английский помидор».

Кивано богат витаминами С, РР, группы В, калием, кальцием, железом, марганцем и цинком. Употребление кивано способствует укреплению иммунитета и регенерации тканей. Противопоказан кивано людям, склонным к аллергии.

В кулинарии кивано добавляют в салаты, десерты, торты, кремы, его используют для ягодных компотов и варенья, а мелкие плоды кивано консервируют как огурцы. Тонко нарезанными дольками кивано часто украшают молочные коктейли и десерты.

Спелые плоды едят, не разрезая их на дольки, вычерпывая мякоть с помощью ложки.

Киви

Плод актинидии китайской, травянистой лианы рода Актинидиевые.

В Китае киви под названием «обезьяний персик» было известно ещё до начала нашей эры. Китайские киви мелкие, размером с грецкий орех. В Европу киви проникло благодаря селекционеру из Новой Зеландии. В начале XX века он привёз семена киви из Китая и в результате селекции получил растение с плодами более 100 г. Он назвал фрукт «киви» из-за сходства с нелетающей птицей киви, символом Новой Зеландии. Отсюда киви было вывезено в Европу, Азию и США.

Сегодня киви выращивают в Италии, США, Франции, Японии, Испании, Греции. Растёт киви и в России, в Краснодарском крае. Однако по-прежнему более половины всего мирового объёма киви производит Новая Зеландия.

Существует несколько десятков сортов киви – с зелёной, жёлтой и кремовой мякотью, самые необычные киви – с гладкой коричневой кожицей без ворсинок – выведены специально для королевского стола Великобритании.

В 100 г мякоти киви содержится 360 мг витамина С – это количество превышает необходимую дневную норму для взрослого человека в четыре раза. Важно, что витамин С не разрушается при длительном хранении фрукта. Также в киви много необходимых организму человека элементов, таких, например, как алюминий и бор. Употребление киви усиливает защитные функции организма и предупреждает простудные заболевания. Нежелательно есть киви тем, кто страдает от повышенной кислотности желудка и различных расстройств желудочно-кишечного тракта. С осторожностью киви следует давать детям, так как этот плод – сильный аллерген.

Чаще всего киви едят свежим, очистив от ворсистой кожицы. Также в кулинарии киви используют для приготовления десертов и тортов, напитков и варенья, салатов, коктейлей и соусов.

Как выбирать

Самые хорошие плоды – слегка мягкие, так как если киви слишком мягкое – это признак перезрелости, а слишком твердый будет очень кислым. Запах качественного киви мало выражен, при надавливании на место, где была плодоножка, не должна выделяться влага. Серо-фиолетовый или серый налёт на кожице – признак гниения фрукта.

Как хранить

Свежесобранные плоды хорошо хранятся при температуре 1–2 °С. Купленные плоды следует завернуть в полиэтиленовый пакет с дырочками и хранить в холодильнике до 1 месяца. При комнатной температуре киви может храниться до 2 недель.

Подготовка

Для того чтобы очистить киви, плод разрезают пополам и

вынимают мякоть из кожицы большой ложкой.

Фруктовый лёд из киви

На 4 порции
Время приготовления: 20 мин + замораживание

5 крупных киви
1 большой банан
2 ст. л. жидкого мёда
2 ст. л. кокосового молока или сливок

Калорийность: 93 ккал

• Киви очистить от кожицы, один плод нарезать на кружочки толщиной в 1 см. Остальные нарезать на средние кусочки. Банан очистить от шкурки, нарезать на средние кусочки.

• Фрукты поместить в блендер, добавить мёд и кокосовое молоко, всё тщательно измельчить до состояния пышного пюре.

• В стаканчики для приготовления мороженого разложить кружочки киви, залить приготовленной массой из банана и киви, закрыть крышками. Поместить фруктовый лёд в морозилку на 4–5 часов.

Коктейль из киви с яблоком и мятой

На 2 порции
Время приготовления: 20 мин

4 крупных киви
1 крупное зелёное яблоко
3–4 веточки мяты
2 ст. л. сливок 10 % жирности
4 ч. л. сахара

Калорийность: 69 ккал

• Киви очистить от кожицы, измельчить в блендере до состояния пюре.

• Яблоко вымыть, поставить на блюдце плодоножкой вниз, по бокам зубочисткой сделать 4–5 проколов. Готовить яблоко в микроволновой печи 2–4 минуты на максимальной мощности. Достать яблоко из микроволновой печи, полностью остудить, очистить от кожицы и семян, нарезать крупно.

• Мяту промыть, мелко нарубить, поместить вместе с яблоком в блендер, измельчить до состояния пюре.

• Смешать пюре из киви с яблочным пюре, добавить сливки и сахар, перемешать до полного растворения сахара. Разлить коктейль по высоким стаканам.

Джем из киви

Время приготовления: 20 мин + настаивание

10 средних киви
3 ч. л. желатина
500 г сахара
3–4 капли ванильной эссенции

Калорийность: 219 ккал

• Киви очистить от кожицы, нарезать на маленькие кусочки. Выложить в эмалированную кастрюлю, засыпать половиной сахара, оставить на 3–4 часа. Размять киви вилкой в пюре.

• Добавить желатин и оставшийся сахар, перемешать.

• Варить джем на среднем огне 5–7 минут, не допуская активного кипения.

• Разлить джем в подготовленные банки, полностью остудить без крышек. Закрыть крышками остывший джем.

Киевский торт

Торт из двух и более коржей из орехового безе, прослоенных заварным кремом и украшенных цветами из крема, бока торта обсыпают ореховой крошкой. В первоначальной рецептуре торта были использованы индийские орехи кешью, сегодня применяется мелко нарубленный фундук. Рецепт киевского торта разработан в 1956 году на фабрике имени Карла Маркса в Киеве. Точный рецепт торта хранится в секрете. На фабрике есть эталонный макет украшения торта, а до 1982 года каждая работница цеха кондитерского украшения оформляла его на свой вкус.

На 10 порций.
Время приготовления: 1 час + приготовление коржей + пропитка

150 г очищенного фундука
1 пакетик ванильного сахара
40 г пшеничной муки
8 яичных белков
1 ч. л. лимонного сока
200 г сахара

Для крема
150 мл молока
4 яичных желтка
200 г сахарной пудры
250 г сливочного масла
2 ст. л. коньяка

Для украшения
3 ст. л. какао-порошка
1 г пищевого красителя красного цвета
1 г пищевого красителя зелёного цвета
6 ст. л. ореховой крошки

Калорийность: 410 ккал

• Приготовить коржи. Фундук подрумянить в духовке, измельчить в блендере. Смешать ореховую крошку с ванильным сахаром и пшеничной мукой.

• В белки добавить лимонный сок, взбить миксером, постепенно всыпав весь сахар. Взбивать белки не менее 15 минут,

до крепких устойчивых пиков. Добавить в белки 1 ст. ложку орехово-мучной смеси, осторожно, но тщательно перемешать лопаткой. Таким же образом смешать со взбитыми белками всю орехово-мучную смесь.

• На бумаге для выпечки с помощью тарелки диаметром 25 см нарисовать два круга. Каждый круг заполнить белково-ореховым тестом, сформировав корж высотой не более 2 см.

• Выпекать коржи в духовке 20 минут при температуре 170 °С, далее 1 час 45 минут при температуре 140 °С. Выключить духовку, приоткрыть дверцу. Оставить коржи для полного охлаждения в духовке на 6–8 часов.

• Приготовить крем. Молоко довести до кипения, снять с огня. Желтки взбивать с сахарной пудрой 3–4 минуты, влить горячее молоко. Готовить крем на водяной бане 5–6 минут. Снять с водяной бани, полностью остудить. Сливочное масло взбивать 4–5 минут, до пышной белой массы. Далее, продолжая взбивать, добавлять в масло по 1 ст. ложке заварного крема. Прекратить взбивать, добавить коньяк, тщательно перемешать.

• Крем поделить на две равные части. От первой части отложить по 2 ст. ложки крема, в одну из них добавить красный краситель, во вторую – зелёный. Вторую часть крема смешать с порошком какао.

• Собрать торт. С коржей снять бумагу. Первый корж уложить ровной стороной вниз, сверху промазать 2/3 белого крема. Сверху уложить второй корж ровной стороной вверх. Обмазать бока торта оставшимся белым кремом, верх покрыть коричневым кремом, из красного и зелёного крема с помощью кондитерских шприцев сформировать цветы и листья. Бока торта обсыпать ореховой крошкой.

• Оставить торт для пропитки на 4–6 часов.

Киевское варенье

Сухое варенье, десерт из твёрдых фруктов: яблок, груш, слив, персиков и т. д. Готовится сухое варенье путём удаления влаги из плодов, для этого фрукты выдерживаются несколько часов при температуре слегка выше комнатной. После этого плоды обваливаются в сахаре или сахарной пудре.

Первые упоминания о сухом варенье относятся к XIV веку, а особенную популярность оно приобрело при Екатерине II. Своё название получило благодаря киевскому купцу Балабухе, который считался лучшим производителем этого десерта и даже был удостоен за его качество нескольких наград.

Киевское варенье из груш

Время приготовления: 1 день

1 кг груш
500 г сахара

Калорийность: 273 ккал

• Твёрдые груши промыть и очистить от кожуры. Очищенные плоды поместить в воду, туда же добавить и кожуру. Выдержать груши в воде, пока она не приобретёт сладковатый вкус. Затем поместить груши на слабый огонь и варить плоды до готовности. Степень готовности определяется по тому, что плод можно легко проткнуть ножом.

• Выложить сваренные груши на сито и подождать, пока они обсохнут.

• Поместить плоды в духовку и выдерживать при температуре около 45 °С.

• В воду, в которой варились груши добавить 250 г сахара и варить сироп, пока не загустеет.

• Затем извлечь груши из духовки и каждый плод обмакнуть в получившийся сироп и обсыпать сахаром. После чего груши опять поместить в духовку. Процедуру повторить 4–5 раз.

• Последний раз обмакнуть груши в сироп и поместить в духовку, хорошо обсушить в течение 6–12 часов. Дверцу духовки оставить открытой.

• После того, как груши подсохнут, достать их и обсыпать сахаром. Сухое варенье рекомендуется хранить в бумажных пакетах или стеклянных банках.

Кижуч

Рыба рода лососёвых. Водится в Тихом океане. Это самый крупный представитель океанических лососей, его длина в среднем около 1 метра, вес – 14–15 кг. От других лососёвых отличается серебристой окраской чешуи. Именно за это в России кижуча часто называют «белой рыбой», а в США и Японии – «белым лососем». Кижуч был главным продуктом питания у диких племён, населявших прибрежные районы Аляски, здесь его почитали как символ жизни, часто использовали вместо денег в меновой торговле. В последнее время наблюдается снижение поголовья кижуча, так как это единственный вид лососёвых, который не разводится в искусственных условиях.

В кулинарии кижуча чаще всего используют для приготовления шашлыка, также эту рыбу запекают, готовят на гриле, жарят, добавляют в салаты, консервируют, солят и коптят. Икра кижуча, по сравнению с остальными видами лососёвой икры, крупная, с ярко выраженным вкусом.

Кизил

Плоды кустарника семейства Кизиловые. Русское название «кизил» происходит от тюркского слова «красный». Родиной кизила считаются предгорья Кавказа и Средиземноморье.

Листопадное дерево высотой 5–7 метров или многоствольный кустарник. Кизил начинает плодоносить с 16-летнего возраста. У дикого кизила ягоды мелкие, с более кислым вкусом.

Кизил входит в рацион питания человека со времён глубокой древности. Сушёные плоды кизила были найдены на местах стоянок первобытного человека. Первое письменное упоминание о кизиле содержится в работах Гиппократа. Кизил часто упоминается в древнегреческих и армянских эпосах. В наши дни культивируется 4 вида кизила на территории большей части Европы (во Франции, Италии, странах Восточной Европы, Украине, Молдавии, России), на Кавказе, в Средней Азии, Китае, Японии и Северной Америке.

Кизил богат витаминами С и Р. Употребление кизила нормализует артериальное давление, устраняет головные боли, предупреждает склероз. Ягоды кизила улучшают аппетит и восстанавливают обмен веществ, полезны они при заболевании или склонности к сахарному диабету, так как усиливают активность поджелудочной железы и способствуют перевариванию пищи. Кизил не рекомендуется людям с повышенной кислотностью желудочного сока и легковозбудимой нервной системой. Противопоказан кизил при беременности, лактации, а также в детском и пожилом возрасте.

В кулинарии кизил добавляют к мясным блюдам, готовят из него варенья, джемы, пастилу, соусы и повидло. Из кизила изготавливают специальную пасту для питания космонавтов и моряков в длительном плавании, а также для тех, кто работает на вредном производстве.

Как выбирать

Спелый кизил должен быть глянцевым, не сморщенным, а цвет ягод – насыщенным.

Как хранить

Свежий кизил можно хранить в холодильнике до 10 дней, сушёный – в сухом тёмном месте в герметичной таре в течение 2 лет.

Подготовка

Сухой кизил распаривают в кипятке, затем используют для приготовления блюд.

Варенье из кизила

Время приготовления: 1 час

1 кг ягод кизила
1 кг сахара
500 мл воды

Калорийность: 220 ккал

• Кизил перебрать, удалить плодоножки. Ягоды промыть, откинуть в дуршлаг.

• Сахар залить водой, на сильном огне, помешивая, довести до кипения. Варить сироп 5 минут после закипания.

• В сироп всыпать все ягоды, перемешивая шумовкой, довести до кипения, убавить огонь до среднего, варить 15 минут. Снять с огня, накрыть крышкой, полностью остудить.

• Вновь поставить варенье на средний огонь, довести до кипения и варить 10 минут.

• Варенье из кизила горячим разлить в подготовленные банки, банки закатать, перевернуть вверх дном, полностью остудить.

Курица на подушке из кизила

На 6 порций
Время приготовления: 2 часа 15 мин

500 г свежих ягод кизила
2 ст. л. оливкового масла
1 ст. л. крупной соли
1 ст. л. молотого чёрного перца
1 курица (около 2 кг)

Калорийность: 201 ккал

Кизлярка

Виноградная водка, производится в городе Кизляр с 1657 года. Рецепт водки из виноградного спирта в Россию привезли французы. По свидетельству писателя Александра Дюма (отца), посетившего Кизляр в 1858 году, виноградная водка «кизлярка» была очень похожа на французскую водку и отличалась высокими вкусовыми качествами. Рецепт оригинальной кизлярки был восстановлен в 1970 году, водкой кизлярка называется только по традиции, по способу производства это, скорее, самогон. Полученный путём дистилляции виноградного сусла спирт выдерживают в дубовых или вересковых бочках до полутора лет, потом в кизлярку добавляют сахарный сироп. А перед тем как разлить по бутылкам, смешивая с умягчённой водой, доводят до 40 % крепости. Классифицируют кизлярку по сроку выдержки на оригинальную (продукт без выдержки, крепостью 40 об.), традиционную (выдержанную 7 месяцев, крепостью 40 об.) и выдержанную (18 месяцев выдержки, крепостью 45 об).

Кизлярка упоминается в повести Н. С. Лескова «Левша» под названием «кислярка»:

> «*Платов ничего государю не ответил, только свой грабоватый нос в лохматую бурку спустил, а пришёл в свою квартиру, велел денщику подать из погребца фляжку кавказской водки-кислярки, дерябнул хороший стакан, на дорожний складень богу помолился, буркой укрылся и захрапел так, что во всём доме англичанам никому спать нельзя было*».

• Кизил перебрать, удалить плодоножки, ягоды промыть под проточной водой, откинуть в дуршлаг, дать стечь воде. В жаропрочную форму высыпать ягоды так, чтобы кизил покрыл дно полностью, а толщина слоя ягод была не менее 3 см.

• Оливковое масло смешать с солью и перцем. Приготовленной смесью натереть курицу снаружи и изнутри. В тушку курицы положить горсть ягод. Курицу уложить на подушку из кизила.

• Запекать курицу в духовке 1 час при 120 °С, затем ещё 1 час при 150 °С. Периодически поливать курицу выделившимся соком.

• Готовую курицу нарезать на порционные куски и подать вместе с кизилом.

Кийма

Блюдо узбекской кухни. Колбаски из фарша, близкие по составу и способу приготовления к кебабу.

На 6–7 порций
Время приготовления: 1 час + охлаждение

2 средние луковицы
500 г мякоти баранины
1 ч. л. молотого кориандра
1 красный перчик чили
соль и перец по вкусу

Калорийность: 270 ккал

• Лук очистить. Баранину с луком пропустить через мясорубку с мелкой решёткой. Добавить соль, кориандр и перец. Фарш тщательно вымешать. Миску с фаршем накрыть пищевой плёнкой и поставить в холодильник на 20 минут.

• Фарш достать из холодильника, ещё раз тщательно вымешать. Фарш должен стать очень пластичным и легко лепиться, если фарш не достаточно липкий, добавить немного воды и снова тщательно вымешать. В одну руку взять пригоршню фарша, придать комку овальную форму. Облепить фаршем шампур. Сформировать таким образом все колбаски из фарша.

• Шампуры выложить на поднос в один ряд, накрыть марлей и убрать в холодильник на 1 час.

• Жарить на углях до готовности, около 15–20 минут, постоянно поворачивая шампуры.

• Перчик чили очистить от семян и плодоножки, мякоть мелко нарубить. Перед подачей посыпать рубленым перцем.

Киллатухлид

Блюдо эстонской кухни. Свинина, тушённая в сметанном соусе с картофелем. Готовится без добавления специй, кроме соли.

На 4 порции
Время приготовления: 1 час 40 мин

600 г постной свинины
300 мл воды
4 крупные картофелины
1,5 стакана сметаны
соль по вкусу

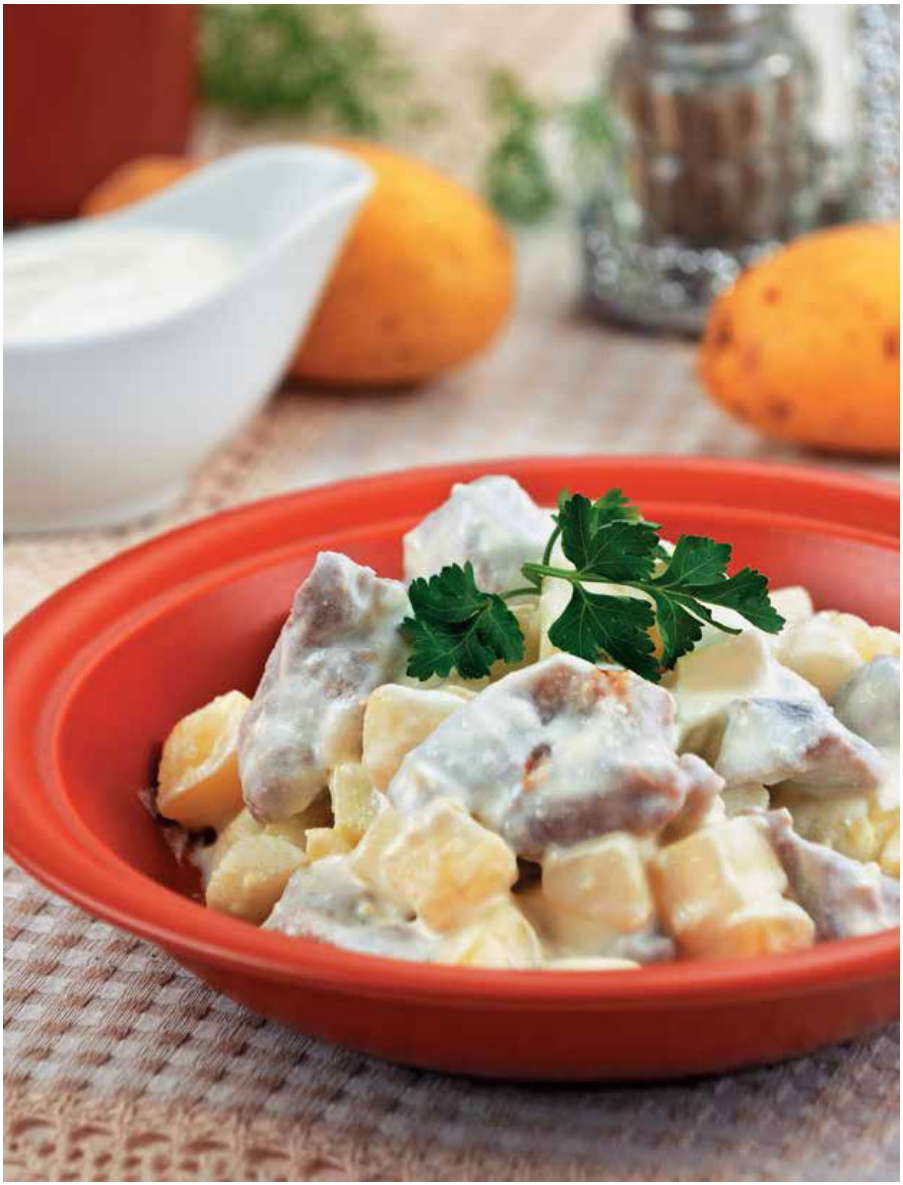
Калорийность: 146 ккал

• Свинину нарезать широкими ломтями поперёк волокон. В кастрюле вскипятить 250 мл воды, опустить туда мясо, посолить по вкусу и варить на среднем огне 25–30 минут.

• Готовое мясо достать из кастрюли, переложить в глубокую сковороду.

• Картофель очистить, нарезать на мелкие кубики, добавить к мясу. Посолить, залить сметаной.

• Долить в сковороду полстакана воды, накрыть крышкой и тушить около 1 часа на среднем огне до полной мягкости.



Килька

Объединённое название различных видов рыб из семейства сельдевых. К ним относят европейские и черноморские шпроты, балтийскую и каспийскую кильку, кильку большеглазую и анчоусовидную, а также обыкновенную тюльку.

В пищу килька употребляется с незапамятных времён, а первое письменное упоминание о кильке относится к 70-м годам XVII века, когда Ганн Айрман, шведский дипломат, описал в своей книге путешествие в Московию и процитировал слова известной ливонской песни: «если килька в море переведётся, тогда грозит погибель шведам».

Килька водится как в пресной, так и в солёной воде и встречается у берегов Балтики, в Норвежском, Северном и Средиземном морях. Выловом кильки занимаются всего несколько стран – Россия, страны Прибалтики, Украина, Норвегия и Дания. В этих странах килька считается дешёвой, простой рыбой, а в странах Западной Европы и в США – деликатесом.

В кильке много витамина D. Употребление кильки благотворно воздействует на сердечно-сосудистую систему, оказывает профилактическое действие на сосуды, предотвращая атеросклероз, также килька полезна для улучшения состояния костной ткани.

В кулинарии кильку солят, маринуют, жарят. Из кильки производят ряд знаменитых консервов, самые известные – шпроты в масле и килька в томатном соусе. Шпроты стали символом Латвии, здесь их производят более 300 лет. А кильку в томатном соусе впервые стали изготавливать на Керченском рыбном заводе в 60-х годах прошлого века, этот «народный деликатес» одобрил Никита Хрущёв.

Как выбирать

Свежая килька будет пахнуть морем, лежалая – прогорклым жиром. При надавливании на брюшко тушка должна полностью восстановиться, а при скручивании рыбы – остаться целой, не ломаться. Кожица рыбы должна быть тёмных оттенков, без жёлтых пятен и чёрных точек. Чешуя должна быть ровной, без белых пятен, гладко прилегающей к тушке. Солёная килька должна пахнуть рыбой, а не специями. Для определения свежести рассола его надо перемешать, и если на поверхности появились пузыри – значит рассол прокис, а рыба в нём испортилась.

Как хранить

Свежую кильку лучше сразу приготовить. Солёную промыть от рассола под холодной проточной водой, приготовить новый рассол: в 1 литр воды добавить 2–3 ст. ложки морской соли и 1 ст. ложку лимонного сока, приготовленным рассолом залить рыбу. Хранить такую кильку можно в холодильнике в неплотно закрытой таре 5–7 дней.

Подготовка

Перед приготовлением кильку не чистят и не потрошат, готовят рыбу целиком. Для того чтобы избавиться от запаха, перед приготовлением кильку выдерживают в слабом растворе соли и уксуса (пропорции: 1 л воды, 1 ст. ложка уксуса, 1 ч. ложка соли).

Бутерброды с килькой

На 2 порции
Время приготовления: 10 мин

1 маленькая красная луковица
2 ст. л. уксуса
2 сваренных вкрутую яйца
4 ломтика французского багета
25 г сливочного масла
200 г филе кильки пряного посола
1 веточка укропа для украшения
4 листа салата для подачи

Калорийность: 213 ккал

• Лук очистить, нарезать тонкими кольцами. Уложить лук в один слой в глубокую тарелку, залить уксусом. Оставить для маринования на 10 минут.

• Яйца очистить, нарезать поперёк на кружочки толщиной в 0,5 см.

• Хлеб намазать тонким слоем масла. В блюдо для подачи уложить листья салата, сверху в один слой выложить хлеб. На каждый кусок хлеба положить по одному кружочку яйца, на него по 1–2 филе кильки, сверху 1–2 кольца маринованного лука.

• Перед подачей украсить укропом.

Яйца, фаршированные килькой

На 4 порции
Время приготовления: 40 мин

4 яйца
8 килек пряного посола
50 г сливочного масла
1 ч. л. горчицы
1 небольшой пучок петрушки

Калорийность: 145 ккал

• Яйца сварить вкрутую (15 минут), остудить, очистить от скорлупы. Каждое яйцо разрезать вдоль пополам, извлечь желток.

• Кильки разделать на филе, отделить часть для украшения.

• Размягчённое масло, желтки и оставшуюся часть килек протереть через сито, добавить горчицу и взбить. Приготовленной смесью нафаршировать половинки яиц.

• Петрушку вымыть, обсушить, мелко нарубить. При подаче на каждую половинку сверху положить кусочек кильки и посыпать рубленой зеленью.

Салат из кильки с ветчиной

На 5 порций
Время приготовления: 1 час

10 крупных килек пряного посола
4 средние картофелины
2 средние моркови
250 г ветчины
4 маринованных огурца
3 сваренных вкрутую яйца
4 ст. л. консервированного зелёного горошка
2 ст. л. майонеза
1 небольшое кисло-сладкое яблоко
соль и перец по вкусу

Калорийность: 183 ккал

• Кильки разделать на филе, обсушить бумажной салфеткой.

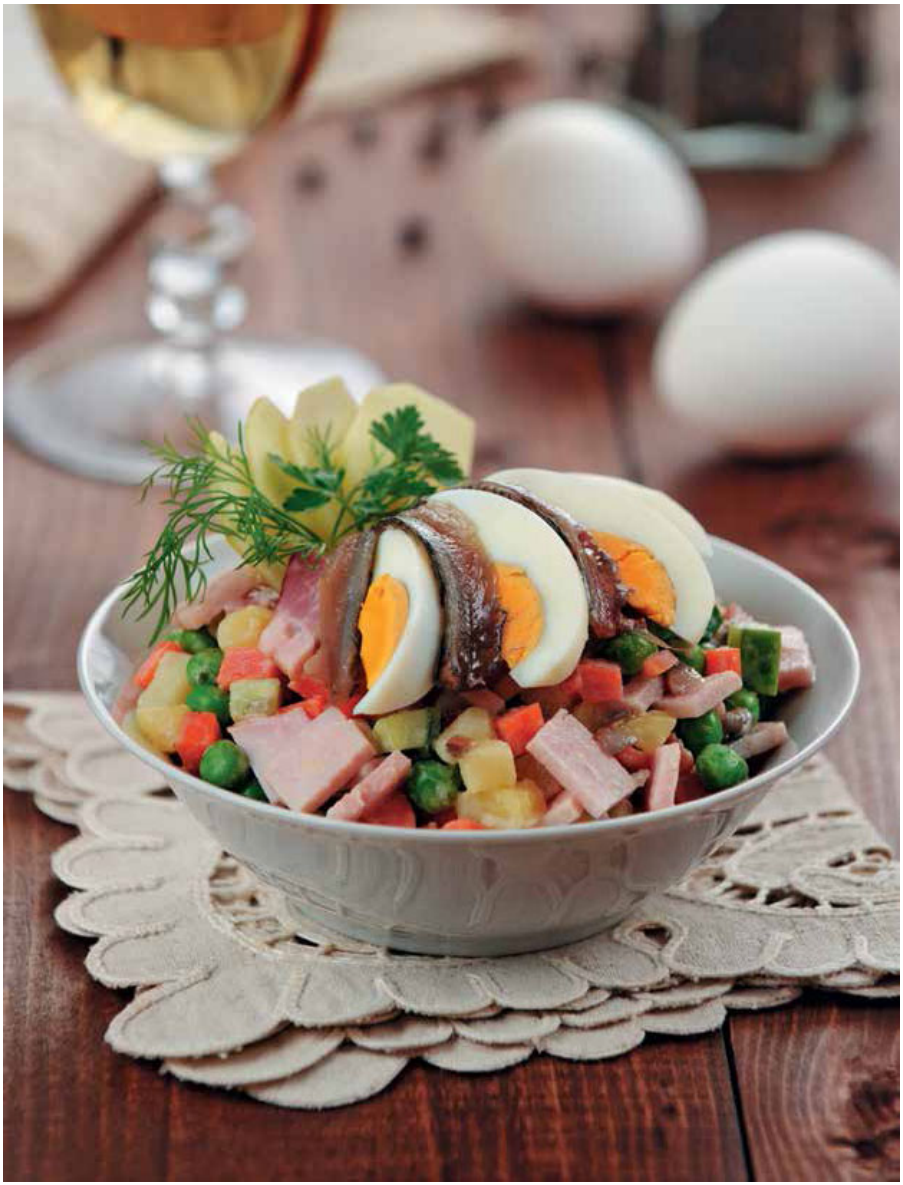
• Картофель и морковь очистить, отварить до готовности в подсоленной воде около 25 минут, охладить.

• Ветчину нарезать на крупные кубики, маринованные огурцы, картофель и морковь – на мелкие. Яйца очистить, половинку яйца отложить для украшения, оставшиеся мелко нарубить.

• Выложить нарезанные продукты в салатник, добавить зелёный горошек. Половину килек мелко нарезать, добавить в салат. Посолить, поперчить, добавить майонез и осторожно перемешать.

• Яблоко очистить от кожуры и семян, нарезать тонкими ломтиками. Половинку яйца нарезать дольками.

• Салат сформировать в виде горки. Украсить ломтиками яблок, дольками яйца и оставшимся филе кильки.



Кимбап (кимпап)

Блюдо корейской кухни. Роллы с начинкой из мяса и/или овощей. Корейские кимбап отличаются от японских роллов тем, что в рис не добавляют уксус, а в начинку не кладут сырую рыбу.

На 4 порции
Время приготовления: 1 час

200 г круглозёрного риса
1 крупная морковь
1 крупный огурец
4 яйца
3 ст. л. растительного масла
400 г говядины
1 ч. л. соевого соуса
0,5 ч. л. сахарного песка
4 ст. л. кунжутного масла
4 листа нори

Калорийность: 137 ккал

• Рис промыть, дать стечь воде, затем отварить на пару до готовности, около 15–20 минут.

• Морковь очистить, нарезать соломкой толщиной около 0,5 см, затем отварить в кипящей подсоленной воде в течение 10–15 минут.

• Огурец нарезать соломкой. Яйца взбить, в сковороде разогреть 1 ст. ложку растительного масла, испечь тонкий блинчик, остудить и нарезать тонкими полосками.

• Говядину промыть, обсушить, нарезать брусочками толщиной 0,5 см и выложить в миску. Смешать с соевым соусом, сахаром и кунжутным маслом, оставить на 3–5 минут, затем обжарить на оставшемся растительном масле до готовности, около 10 минут. Охладить.

• Лист нори положить на циновку, равномерно покрыть слоем риса. В середину выложить начинку: морковь, огурец, омлет и говядину. Свернуть в рулет. Сформировать таким образом ещё три рулета.

• Острым ножом разрезать рулеты на куски шириной 1,5–2 см, разложить по тарелкам и подавать к столу с соевым соусом.

Кимчхи (кимчи)

Блюдо корейской кухни, квашеные овощи. Чаще всего это приправленная красным перцем, луком, чесноком и имбирём пекинская капуста. Иногда вместо неё используются листья кольраби, редиса, лобы, а также огурцы, баклажаны, морковь, редька, репа и пр.

Кимчхи – холодная закуска, которая считается основным блюдом и национальным достоянием Кореи. Первое письменное упоминание о кимчхи относят к I тысячелетию до н. э. Изначально блюдо носило название «чхимчхэ», что с корейского буквально переводится как «размокшие овощи», постепенно название трансформировалось в современное «кимчхи».

Сегодня известно более 800 сортов кимчхи, отличаются они не только составом, но и рецептурой. Способ приготовления традиционного кимчхи и само блюдо входят в список нематериального культурного наследия человечества ЮНЕСКО. Мировую известность кимчхи получило после Олимпиады в Сеуле.

Острое кимчхи по-пхеньянски

На 4 порции
Время приготовления: 20 мин + маринование

1 кг пекинской капусты
3 ст. л. соли
1 л воды
10–12 перьев зелёного лука
7 зубчиков чеснока
10 г корня имбиря
6 ч. л. молотого красного перца

Калорийность: 34 ккал

• Капусту вымыть, разрезать кочан пополам. Соль растворить в воде, приготовленным раствором залить капусту и оставить при комнатной температуре под крышкой на 24 часа.

• Лук промыть, мелко нарубить. Чеснок и корень имбиря очистить, измельчить, смешать с луком, красным перцем и солью по вкусу.

• Засоленную капусту тщательно промыть, дать стечь воде, промазать специями каждый лист кочана.

• Оставить капусту для квашения на 24 часа при комнатной температуре, затем подать к столу.

Кимчхи из огурцов

На 2 порции
Время приготовления: 30 мин + маринование

4 крупных огурца
2 ст. л. соли
2 стакана воды
1 пучок зелёного лука
5 зубчиков чеснока
1 см корня имбиря
6 ч. л. молотого красного перца
2 щепотки кунжута
1 ч. л. сахара

Калорийность: 37 ккал

• Огурцы очистить и нарезать цилиндрами длиной 3–3,5 см. В торце каждого цилиндра сделать глубокие крестообразные надрезы. Соль растворить в воде, приготовленным раствором залить огурцы так, чтобы он полностью их покрывал. Оставить огурцы на 1 час.

• Зелёный лук мелко нарубить. Чеснок и корень имбиря очистить, измельчить.

• Молотый перец развести тёплой водой до состояния кашицы, смешать с луком, чесноком, имбирём, кунжутом и сахаром.

• Засоленные огурцы обсушить, в надрезы вложить приготовленную смесь специй, прикрыть крышкой и оставить при комнатной температуре на сутки.

Кинза

Растение семейства Зонтичные. Семена того же растения называют кориандром.

Родиной кинзы считается Средиземноморье. В Европу кинза попала из Греции. В Россию – вероятнее всего из Грузии. Об этом свидетельствует название «кинза», заимствованное из грузинского языка. Повсеместному распространению кинзы в России способствовал граф Пётр Иванович Апраксин.

Кинза содержит витамины группы В, С, РР. Употребление кинзы, благотворно влияя на работу сердечно-сосудистой системы, нормализует процессы пищеварения, оказывает противовоспалительное и антивирусное действие. Противопоказана кинза лишь при тромбозе и сахарном диабете.

В кулинарии используется свежая и сушёная кинза. Кинзу добавляют в салаты, супы, соусы. Её маринуют и солят.

Как выбирать

Иногда продавцы выдают за кинзу другие растения семейства зонтичные. Кинзу можно отличить по характерному запаху, некоторые сравнивают его с запахом раздавленного клопа. Сильный запах свидетельствует о ещё не полностью созревшем растении, слабый аромат – признак качественной кинзы.

Как хранить

Свежую кинзу можно хранить в холодильнике в бумажном пакете до 7 дней. Кинзу можно заморозить, перед этим её следует

тщательно промыть, просушить и мелко нарубить. Также кинзу можно высушить, хранить её в таком виде следует в тёмной герметичной таре, в сухом и прохладном месте до полугода. Кинзу также можно засолить и замариновать.

Подготовка

Кинза обычно продается целиком, с корешками, поэтому перед готовкой её нужно очень тщательно промывать.

Зелёная аджика из кинзы с мёдом

Используется как соус к овощам или мясу. Также подходит для маринования мяса или рыбы перед запеканием.

Время приготовления: 20 мин

4 пучка кинзы
4 острых зелёных перца
10 зубчиков чеснока
1 ст. л. соли
1 ст. л. мёда

Калорийность: 58 ккал

• Кинзу промыть, стряхнуть воду, мелко нарубить. Перец очистить от семян и перегородок, нарезать на средние куски. Чеснок очистить.

• Кинзу, перец и чеснок размолоть блендером. Добавить соль и мёд, ещё раз тщательно измельчить блендером. Выложить в подготовленную банку.

Киноа

Семена однолетнего растения семейства Амарантовые.

Родина и основное распространение киноа – склоны Анд в Южной Америке. Киноа часто называют андской гречихой или пшеном, однако ближайший родственник этого растения – лебеда. Народам, проживающим в Андах, о киноа известно уже более 3000 лет. Для инков киноа было священным растением, так как только оно могло произрастать и давать питательные семена на высоте более 3000 метров. Испанцы же насильно заставляли аборигенов переходить на выращивание пшеницы.

Долгое время растение произрастало только в Южной Америке, сейчас оно выращивается в Тибете, ведутся эксперименты по его культивированию и в других высокогорных районах со скудными почвами.

В киноа много витаминов группы В, железа, фосфора, кальция и цинка. Употребление киноа благоприятно сказывается на работе желудочно-кишечного тракта и центральной нервной системы. Часто киноа рекомендуют в диетическом питании, так как в его семенах полностью отсутствует глютен.

Из киноа готовят каши и супы, причём в каши не добавляют масло, так как в киноа довольно много жиров. Из перемолотых в муку семян делают макаронные изделия и хлебобулочную продукцию, в муку добавляют воду и получают питательный напиток, подходящий для кормления ослабленных больных. Также из семян киноа делают масляную вытяжку, которую смешивают с фруктовыми соками и нектарами.

Как выбирать

Киноа промышленно производится только в Перу, Боливии и Эквадоре, при покупке обязательно обратите внимание на

производителя, так как под видом киноа могут продавать семена других растений.

Как хранить

В герметичной таре, в сухом прохладном месте.

Кипрей

см. Иван-чай

Кипперс

Блюдо английской кухни, копчёная сельдь.

История блюда древняя, кипперс родом из прибрежных районов Великобритании. Название происходит от староанглийского *kippering* – холодное копчение. В наши дни кипперс готовят не только из сельди, но и из лосося.

Для приготовления кипперса рыбу разрезают по хребту от губ до хвоста, выворачивают, удаляют внутренности, жабры, мозг, частично обескровливают, прижимают для уплощения, засаливают в рассоле с добавлением специального красителя и коптят холодным способом.

Кипперс подают как самостоятельную закуску или используют в сложных блюдах.

Кирш

(от нем. *Kirsch* – вишня)

Крепкий спиртной напиток типа бренди.

Первое производство кирша было налажено во Франции в середине XVII века. Сегодня напиток изготавливается во Франции, Германии, Австрии и Швейцарии.

Для производства кирша используют плоды чёрной вишни сорта Морелло. Из ягод удаляют косточки, мякоть отжимают, вишнёвый сок несколько раз фильтруют. Косточки перемалывают и смешивают с соком, благодаря чему напиток имеет слабый вкус миндаля и безопасную для здоровья дозу цианида. Далее сок сбраживают в особых стеклянных чанах или глиняных сосудах, в процессе выдержки за счёт испарения крепость напитка понижается, и кирш теряет цвет. Затем из забродившего сока путём дистилляции делают выгонку и, без добавления сахара, разливают по бутылкам. В результате получается бесцветная жидкость крепостью от 37 до 45°.

Употребляется кирш как дижестив, в составе коктейлей, а также в кулинарии в качестве ароматизатора соусов, кремов и т. п.

Киршвассер

(нем. *Kirschwasser* – вишнёвая вода)

Алкогольный напиток, который производится из вишни или черешни.

Изготавливать киршвассер начали в середине XV века во Франции, здесь он назывался просто кирш, далее рецепт напитка с некоторыми изменениями попал в Германию, и с конца XV века напиток, производимый из вишни, перемолотой с косточками, стали называть киршвассер.

От кирша киршвассер отличается способом приготовления. Для киршвассера ягоды перемалывают вместе с косточками, приготовленную кашицу выдерживают в деревянных бочках 18–20 дней, затем путём дистилляции делают выгонку.

Во Франции сусло сначала нагре вают до температуры 38 °C, затем делают выгонку. В Германии сусло перегоняют холодным. Далее при готовленную жидкость помещают в стеклянные или глиняные сосуды и выдерживают до 30 дней.

Кисель

Блюдо славянской кухни. Традиционный русский кисель – это студенистый суп из смеси воды и крупы, бобовых или муки.

Смесь заквашивали несколько дней, а потом ели как самостоятельное блюдо с добавлением масла, мяса или сухарей. В горячем виде кисель заправляли льняным или конопляным маслом, а остывший и загустевший резали ножом и ели с молоком, вареньем или жареным луком.

Кисель – это древнейшее блюдо, его готовили ещё в Древней Руси. А в XVII веке на Руси существовала профессия – кисельники, они производили кисель в больших количествах и торговали им из бочек на базарах. От этой профессии возникли некоторые топонимы – Кисельная слобода, Кисельные переулки, Кисельный тупик.

Кислые зерновые кисели упоминаются в летописях, сказках и пословицах. История о том, как кисель спас город, занесена в древнейшую русскую летопись «Повесть временных лет», составленную Нестором.

Название блюда происходит от старославянского «киселъ» – «кислый, забродивший», слово «кисель» было заимствовано из русского языка во многих странах.

Сегодня более известен сладкий кисель. Как самостоятельное блюдо он возник в XIX веке, когда в России появились картофель и картофельный крахмал.

Кисель в основном готовят как десерт из ягод, фруктов или молока с добавлением картофельного или кукурузного крахмала, сахара или мёда. В зависимости от соотношения воды и крахмала, кисель делят на желеобразный, полужидкий и жидкий. Едят кисель как самостоятельное блюдо или подают в качестве подливки к десертам, например, к творожной запеканке.

Кисель из лесных ягод

Кисель молочный

На 2 порции
Время приготовления: 20 мин

2 ст. л. крахмала
6 ст. л. сахара
щепотка ванилина
600 мл молока
тёртый шоколад (по желанию)

Калорийность: 81 ккал

• Крахмал смешать с сахаром и ванилином, добавить 100 мл молока, тщательно перемешать.

• Оставшееся молоко довести до кипения на среднем огне, тоненькой струйкой влить в молоко приготовленную крахмальную смесь. Убавить огонь до слабого и, постоянно помешивая, довести до кипения, но не кипятить.

• Кисель разлить по высоким стаканам, полностью остудить.

• По желанию перед подачей можно добавить тёртый шоколад.

Кислая капуста

см. Квашеная капуста.

Кисель из клюквы

На 4 порции
Время приготовления: 40 мин

100 г клюквы
650 мл воды
40 г картофельного крахмала
100 г сахара

Калорийность: 52 ккал

• Клюкву перебрать и промыть, затем протереть через сито. Сок отжать, процедить.

• Мезгу залить водой, проварить на слабом огне 10–15 минут и процедить.

• Крахмал развести небольшим количеством охлаждённого отвара и процедить.

• В отвар добавить сахар. Довести до кипения и при помешивании влить подготовленный разведённый крахмал. Довести до кипения и добавить отжатый сок.

• Перед подачей полностью охладить.

Кисель из красного вина со взбитыми сливками

На 5 порций
Время приготовления 20 мин

Для киселя
700 мл сухого красного вина
0,5 стакана сахара
2 ст. л. крахмала
2 стакана воды

Для взбитых сливок
350 мл жирных сливок
50 г сахара

Калорийность: 129 ккал

• Приготовить кисель. Вино влить в кастрюлю, добавить сахар и на среднем огне довести до кипения.

• Крахмал развести в холодной воде, тонкой струйкой влить в кипящее вино, перемешать и снова довести до кипения, затем снять с огня.

• Готовый кисель разлить по креманкам и посыпать сахаром, чтобы на его поверхности не образовалась плёнка.

• Кисель полностью охладить.

• Приготовить взбитые сливки. Охлаждённые сливки смешать с сахаром. Смесь взбивать миксером на большой скорости 8–10 минут, до образования густой однородной массы.

• Выложить взбитые сливки поверх киселя с помощью кондитерского шприца или ложки. Сразу подавать.

Кисломолочная диета

Метод похудения, в основе которого лежит употребление кисломолочных продуктов. Существует четыре основных вида такой диеты:

– кефирная или на простокваше, рассчитана диета на 3–5 дней. При этом ежедневно выпивается 1,5 литра кефира (или простокваши) и съедается 0,8–1 кг овощей (кроме свёклы и картофеля). Режим питания – дробный, пища делится на равные 6–7 порций;

– кисломолочные продукты плюс мясо и овощи, рассчитана диета на 3–7 дней. Меню одинаково для всех дней. Можно съедать немного чёрствого зернового хлеба, нельзя – соль, сахар, алкоголь, любые соусы;

– кисломолочные продукты плюс фрукты и овощи, рассчитана диета на 3–7 дней. Пища делится на равные 6–7 порций и употребляется в виде жидких коктейлей или супов. Исключаются соль, сахар, кофе и алкоголь;

– низкокалорийная диета, рассчитана на 2–3 недели. При этом полностью из рациона исключаются сахар и соль. Суточная норма жидкости – 2–3 литра. Приём пищи представлен двумя основными – завтрак и обед (кисломолочный продукт с пониженным содержанием жира, один тост из цельнозернового хлеба и фрукт или овощ) – и несколькими дополнительными, при которых употребляются только жидкие кисломолочные продукты в объёме не более 250 мл.

При соблюдении такой диеты вес уходит примерно по 500 г в сутки. Противопоказана подобная диета людям, страдающим любыми заболеваниями желудочно-кишечного тракта и нервной

системы.

Кисломолочные продукты

Группа продуктов на основе молока сельскохозяйственных животных.

Приготавливают кисломолочные продукты путём сквашивания молока или сливок культурами молочнокислых бактерий или дрожжей.

Кисломолочные продукты известны человечеству с тех пор, как в пищу начало употребляться молоко животных. Изначально их делали на основе сквашенного молока, сегодня их производят с помощью специально выращенных в лабораториях штаммов бактерий и колоний дрожжей.

Подразделяют кисломолочные продукты на продукты молочнокислого брожения – творог, сметана, простокваша, ряженка, ацидофилин, йогурт и т. д., в них бактерии расщепляют молочный сахар с образованием молочной кислоты, под действием которой казеин молока выпадает в виде хлопьев; и продукты смешанного брожения, молочнокислого и спиртового – это кефир, ацидофильно-дрожжевое молоко, кумыс, курунга, шубат и т. д. – в них вместе с молочной кислотой из молочного сахара образуются спирт, углекислый газ, летучие кислоты. Часто в продукты и первой, и второй групп после сбраживания добавляют бифидо– или лактобактерии, получая таким образом новый вид продукта, например бифидок или биойогурт.

Кисломолочные продукты – основа для производства сыров всех видов. Существует целый ряд национальных кисломолочных продуктов – тан, айран, мацони, катык и пр., которые делают на основе молока овец, коз, лошадей, верблюдов и пр.

Считается, что кисломолочное брожение способствует лучшей усвояемости молока. В разных видах кисломолочных продуктов в том или ином количестве присутствуют витамины группы B, D, A и E, соли кальция, магния и фосфора. Все кисломолочные продукты содержат ряд полезных бактерий, которые останавливают в кишечнике болезнетворные гнилостные процессы. Употребление кисломолочных продуктов налаживает работу желудочно-кишечного тракта, улучшает иммунные процессы и работу центральной нервной системы.

В кулинарии кисломолочные продукты применяют как самостоятельные блюда, так и для приготовления вторых и первых блюд, десертов, соусов, выпечки и напитков.

Кисть кулинарная

Предмет кухонной утвари, кисточка для смазывания блюд или посуды для их приготовления. Прототипом современной кисти послужили перья водоплавающих птиц, применяемые для кулинарных целей ещё в Древнем Египте.

Существует несколько типов кистей: так называемые волосяные, с деревянной ручкой и естественной щетиной, и силиконовые кулинарные кисти. Последние делят на гребневидные – с 1–2 рядами волосков – и кустовые – с 3–6 рядами волосков. Силиконовые кисти выпускают как со специальным контейнером для заливки масла или жидкого крема, так и без него, также существуют кисти с механизмом удлинения ручки и/или щетины.

Волосяные кисти не терпят высокой температуры и требуют тщательного мытья и длительной просушки, силиконовые гораздо практичнее: они термостойкие, их можно мыть в посудомоечной машине и вытирать насухо бумажными полотенцами.

Китайская капуста

см. Пекинская капуста.

Китайская кухня

Китайской традиционной кухне более трёх тысяч лет. Археологические находки, датируемые началом I в. н. э., представлены различной кухонной утварью, что свидетельствует о высокой гастрономической активности тех лет. Существуют письменные свидетельства о том, что в середине I в. н. э. в Китае уже существовали публичные рестораны, а первая кулинарная книга с подробными рецептами, мерами веса и объёма была написана в 406 г. н. э. Уже в то время кулинарное искусство являлось предметом серьёзного изучения.

В целом китайская кухня делится на парадную, ту, что издавна готовили при императорском дворе, и домашнюю. Такое деление актуально до сих пор, только парадная кухня перекочевала в дорогие рестораны. Она необычайно изысканна и требует большого кулинарного мастерства. В «парадное» меню входят акульи плавники, суп из ласточкиных гнёзд, а одно из самых необычных блюд – «битва дракона с тигром», в состав которого входят 3 вида ядовитых змей, дикая кошка и более 20 разновидностей пряностей. Блюдо готовится очень сложным способом, состоящим из нескольких десятков операций.

Завершающей стадией является украшение блюда листьями лимонного дерева и лепестками хризантемы. Домашняя же кухня состоит из более традиционных ингредиентов – мяса, овощей, продуктов из сои и т. д., и готовятся они нехитрыми способами.

Национальная кухня Китая делится на несколько региональных, которые зачастую разительно отличаются друг от друга. Сами китайцы выделяют основные кулинарные школы, которые происходят из пяти провинций: Шаньдун, Сычуань, Цзянсу, Чжэнцян и Гуандун. Эти школы, в свою очередь, подразделяются на 20 самых известных стилей кулинарии – пекинский, шанхайский, хайнаньский, хубэйский, мусульманский, вегетарианский и т. д., кроме того, существует великое множество местных кухонь. Практически в каждом городе или сельском районе Китая хранятся секреты приготовления блюд, которые характерны только для данной местности.

Шаньдунская кухня лёгкая, в ней используется минимум жиров. К лучшим блюдам этой кухни в первую очередь относятся супы: чистые отвары и молочные бульоны. Супы приправляются местными овощами, а в прибрежных местностях готовят много рыбы и морепродуктов.

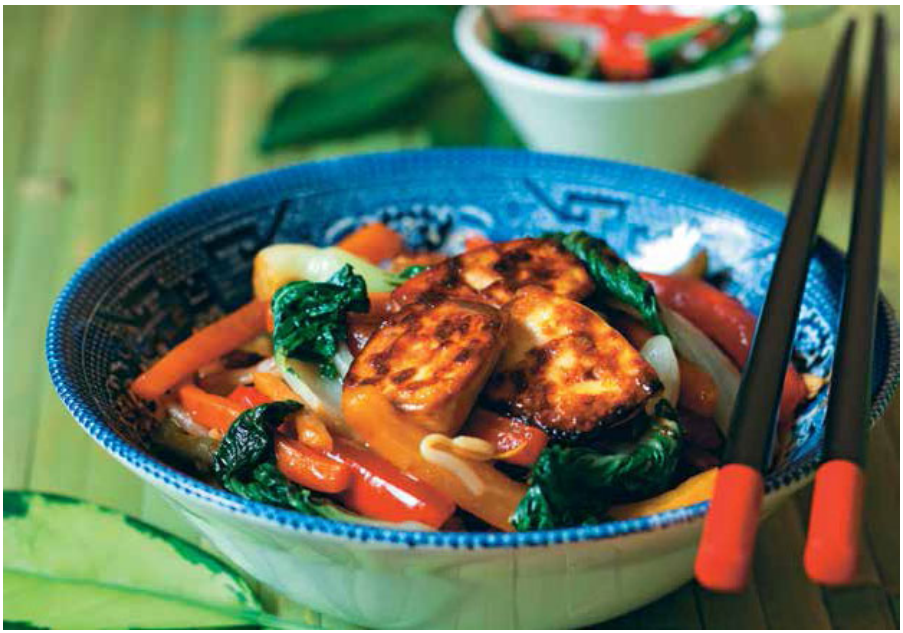
Блюда из рыбы характерны и для цзянсу-чжэцзянской кухни, которая основывается на четырёх главных кулинарных приёмах: варке, отваривании на пару, тушении и томлении. Пища здесь отличается слегка сладким привкусом, одно из самых острых блюд – карп в кисло-сладком соусе.

Провинция Гуандун расположена в субтропиках, где круглый год изобилие фруктов. Провинцию покрывает густая сеть рек, а юг омывает море. Здесь водится бесчисленное множество рыбы, раков, моллюсков, крабов, трепангов. Также в Гуанчжоу готовятся самые разнообразные блюда из мяса, причём иногда весьма экзотического (змеи, кошки, насекомые и т. п.). В Китае шутят, что в Кантоне (Гуанчжоу) «едят всё, что летает, кроме самолётов, передвигается по суше, кроме трактора, и плавает, кроме подводной лодки». Гуандунская, или кантонская кухня крайне разнообразна, самые популярные способы готовки – жарка, в том числе во фритюре, томление и варка на пару.

Пекинская кухня иначе называется «императорской» и чаще всего ассоциируется с самым известным блюдом – уткой по-пекински, которую стремится попробовать в столице каждый приезжий. Для пекинской кухни характерны большое количество блюд из риса, а также наличие в рецептуре баранины, что необычно для других регионов страны.

Блюда сычуаньской кулинарной школы сегодня самые

популярные во всём мире, особенно часто в этой кухне используют различные специи и пряности (она считается самой острой среди кухонь Китая), а основным способом приготовления является отваривание на пару или копчение.



В самобытной шанхайской кухне в большом количестве присутствуют блюда из свинины с добавлением рисовой водки и различных специй, придающих мясу тёмно-красный цвет, также в ней популярны блюда из различных морепродуктов и соевого творога – тофу.

Несмотря на региональное разнообразие китайской кухни, основные правила приготовления пищи остаются общими для всех поваров. В Китае принято считать, что пища должна быть не только вкусной, но и полезной, а иногда и лечебной. Один из основных кулинарных принципов – блюдо должно состоять из маленьких кусочков, чтобы во время трапезы не требовалось дополнительных усилий для разделки, достаточно было лишь палочек. Отсюда две главные задачи, которые нужно решить повару, – правильно нарезать и правильно обжарить. Маленькие, одинаковые по форме и размеру кусочки готовятся буквально 1–2 минуты в раскалённом масле на сильном огне, при этом часто в масле сначала прожаривается душистый перец и имбирь, чтобы еда стала ароматной.

Китайские повара при приготовлении пищи любят использовать кляр из муки или крахмала. Крайне редко продукт

готовят целиком, такие блюда, скорее, для праздничного стола, при этом из птицы, например, удаляют все кости, не нарушив её формы.

Чаще всего блюда китайской кухни отличаются большим числом компонентов, причём ингредиенты для одного и того же блюда готовятся раздельно и в разном температурном режиме.

Пища, по мнению китайцев, – это дар небес, и поэтому трапеза – не простая необходимость, а божественный процесс. Вначале всегда пьют зелёный чай, без сахара и молока, затем подают мисочки с холодными закусками, обычно это нарезанные мелкими кусочками печень, мясо, рыба или овощи. Едят китайцы не торопясь и понемногу, наслаждаясь процессом. Гостю в знак особого внимания, высшей заботы и уважения принято подкладывать в пиалу угощение своими палочками. Затем переходят к рису, который едят, смешивая верхний его слой в пиале с соусом. К рису подают подогретое рисовое вино. Вслед за рисом следуют основные блюда. В заключение трапезы подаётся бульон и снова чай, но в него уже добавляют немного масла. Именно такой состав и порядок китайцы считают наиболее благоприятным для пищеварения.

Для китайцев важно, чтобы еда обязательно была привлекательна внешне, имела хороший вкус и приятный аромат. Особенностью китайской кухни является и то, что в отличие от других азиатских кухонь, в ней выделяют не пять общепринятых

вкусов, а восемь – на столе в одной трапезе должны обязательно присутствовать: сладкое, кислое, острое, горькое, солёное, ароматное, пресное и «золотое». В Китае едят строго трижды в день, причём обед приходится непременно на полдень, а ужин – на шесть часов вечера.

Базовым продуктом в кухне Китая является рис, из него готовят первые и вторые блюда, десерты, напитки, подают рис отдельно каждому участнику трапезы. Вообще, в пищевой культуре Китая присутствует много круп и блюд из муки и злаков (прежде всего лапши). Китайцы стараются есть как можно больше овощей, особое место среди которых занимают пекинская капуста и молодые побеги бамбука.

Из мяса китайцы предпочитают свинину и домашнюю птицу, редко встречаются блюда из баранины, а вот говядину в китайской традиционной кухне не используют совсем. Ещё один классический ингредиент – соя, часто ею заменяют мясо, из сои делают молоко, масло, творог и популярный во всём мире соевый соус.

Множество китайских десертов в качестве основного ингредиента включают рис и фрукты. Чаще всего традиционный китайский десерт будет приготовлен на пару, это связано с тем, что во многих китайских домах практически до конца XVIII столетия не было печей, только небольшой очаг. Сегодня в Китае очень распространена выпечка из пшеничной муки, различные леденцы из мёда, сахарного тростника или солодового сахара с орехами или фруктами; желе, самое древнее из которых – травяное, приготовленное из отвара китайской разновидности мяты. Часто десертом в Китае может выступать фруктовый суп или мороженое – помимо привычных для нас сортов в Китае популярен колотый лёд, заправленный сиропом из сахара или мёда.

Алкогольные напитки Китая едва ли не старше, чем сама китайская кухня. Спиртные напитки, независимо от типа, обозначают иероглифом «цзю». В китайской классификации алкогольных напитков 5 категорий. Первая – «шаосин-цзю», древнейшее в стране шаосинское рисовое вино, перед подачей его подогревают в специальных фарфоровых кувшинчиках, опустив их в таз с горячей водой; вторая – «маотай-цзю», крепкая рисовая водка; третья – «эрготоу-цзю», это самые дешёвые и доступные населению крепкие напитки, производимые из гаоляна, кукурузы, чумизы; к четвёртой категории – «путай-цзю» – относятся китайские виноградные вина, а к пятой – «пи-цзю» – пиво.

Из безалкогольных напитков самым популярным вот уже 4000 лет остаётся чай. Китайская чайная церемония «гунфу-ча»

популярна не только в Китае, но и далеко за его пределами. Китайцы считают, что искусство приготовления и питья чая помогает людям настроиться на созерцательный лад, забыть о повседневной суете и поделиться с другими спокойствием и душевным равновесием, что благоприятно скажется на пищеварении и здоровье. Самый распространённый в Китае – зелёный чай. В отличие от других традиционных кухонь, здесь его пьют очень горячим и без сахара, отчего многим приезжим этот традиционный китайский напиток кажется горьким. Сегодня насчитывается боле 400 сортов китайского зелёного чая, каждый из которых требует особого способа заваривания. Чёрный чай в Китае пьют только национальные меньшинства.

Важнейшие блюда китайской кухни (в алфавитном порядке): *[1]*

Бай-цзю – крепкий алкогольный напиток.

Булочки на пару – маленькие булочки из дрожжевого теста, подаются и как десерт, и к основному блюду.

Вонтоны – пельмени с различными начинками, приготовленные на пару.

Димсам – различные закуски, например, паровые пельмени.

Жареные фрукты – в кляре и в карамели.

Карп в кисло-сладком соусе – зеркальный карп, тушённый в соусе из томатов с добавлением имбиря, вина и сахара.

Кунг-пао – кусочки куриного филе, замаринованные в соусе и обжаренные с арахисом и красным сушёным перцем чили.

Лапша – из пшеничной, рисовой муки или на основе крахмала.

«Ласточкины гнёзда» – густой суп из съедобных гнёзд птиц саланганов.

«Муравьи взбираются на дерево» – фунчоза, обжаренная с мясным фаршем и приправами.

Рис по-кантонски – жареный рис с яйцом, овощами и мясом.

Свинина со вкусом рыбы – приготовленная с приправами, традиционными для рыбных блюд сычуаньской кухни.

Спринг-роллы – рулетики из рисовой бумаги с начинкой.

«Столетние» яйца – выдержанные несколько месяцев в специальной смеси без доступа воздуха.

Суп из акульих плавников – с добавлением овощей, риса или лапши.

Травяное желе – из отвара травы Мезона китайская.

Утка по-пекински – обмазанная мёдом и запечённая в специальной печи.

Фунчоза – лапша из крахмального теста.

Цзяоцзы – жареный аналог вареников.

Юэбин – выпечка, начинённая пастой из сладких бобов или лотоса.

Китайский гриб (му эр)

Древесный гриб Аурикулярия уховидная, иначе «древесное ушко».

Произрастает в странах Азии и на Дальнем Востоке. Впервые в пищу стал употребляться в Японии как обязательный атрибут императорского церемониального стола. Позже распространился в Китай, Таиланд, Вьетнам, примерно в XIV веке попал в Европу, оттуда – в Россию.

Грибы богаты железом и фосфором. В них содержатся вещества, которые регулируют окислительно-восстановительные процессы в организме и препятствуют образованию тромбов в сосудах. Порошок из сушёных китайских грибов часто используют как тонизирующий продукт.

Вкус у грибов му эр практически нейтральный, чаще всего их используют для приготовления жареных и тушёных блюд, супов, гарниров, салатов и холодных закусок. Как основное блюдо му эр используют редко и только с большим количеством приправ и пряностей. В сушёном виде эти грибы выступают в качестве приправы для супов, мяса, рыбы, птицы и овощей. Му эр также маринуют и используют для приготовления салатов и начинок для пирогов. Наиболее популярны они в азиатской кухне, однако в последнее время всё чаще находят своё применение в европейских и в американских блюдах.

Как выбирать

В продаже му эр можно найти только в сушёном виде. При покупке следует обратить внимание на отсутствие капель влаги внутри упаковки, цвет продукта должен быть ровным тёмно-серым или чёрным, без признаков плесени и белых вкраплений.

Как хранить

Хранить сухие грибы му эр нужно в сухом прохладном месте в заводской упаковке до 5 лет. Размоченные грибы в закрытой миске с водой можно хранить 2–3 дня.

Подготовка

Перед приготовлением грибы необходимо оставить в тёплой воде на 3–4 часа. После замачивания они увеличиваются в объеме в 6–8 раз. Далее отделить жёсткую корневую часть, и в таком виде их можно готовить.

Гречневая лапша с курицей, китайскими грибами и овощами

(блюдо китайской кухни)

На 3 порции
Время приготовления: 40 мин + замачивание

40–50 г сухих китайских грибов
300 г гречневой лапши
200 г куриного филе
1 жёлтый сладкий перец
1 помидор
1 небольшая красная луковица
2 зубчика чеснока
несколько перьев зелёного лука
100 г стручковой зелёной фасоли
1 ст. л. кунжутного масла
1–2 ст. л. соевого соуса
1 ст. л. кунжута
перец по вкусу

Калорийность: 117 ккал

Замочить и подготовить грибы (см. Подготовка). Затем выложить в небольшую кастрюльку, залить кипятком, слегка посолить и отваривать в течение 15–20 минут до мягкости. Немного охладить и нарезать ломтиками.

Отварить лапшу согласно инструкции на упаковке, откинуть в дуршлаг.

Куриное филе нарезать брусочками. Сладкий перец и помидор промыть, нарезать соломкой. Лук очистить и нарезать тонкими перьями. Чеснок очистить, мелко нарубить. Зелёный лук промыть, обсушить, нарезать тонкими колечками наискосок.

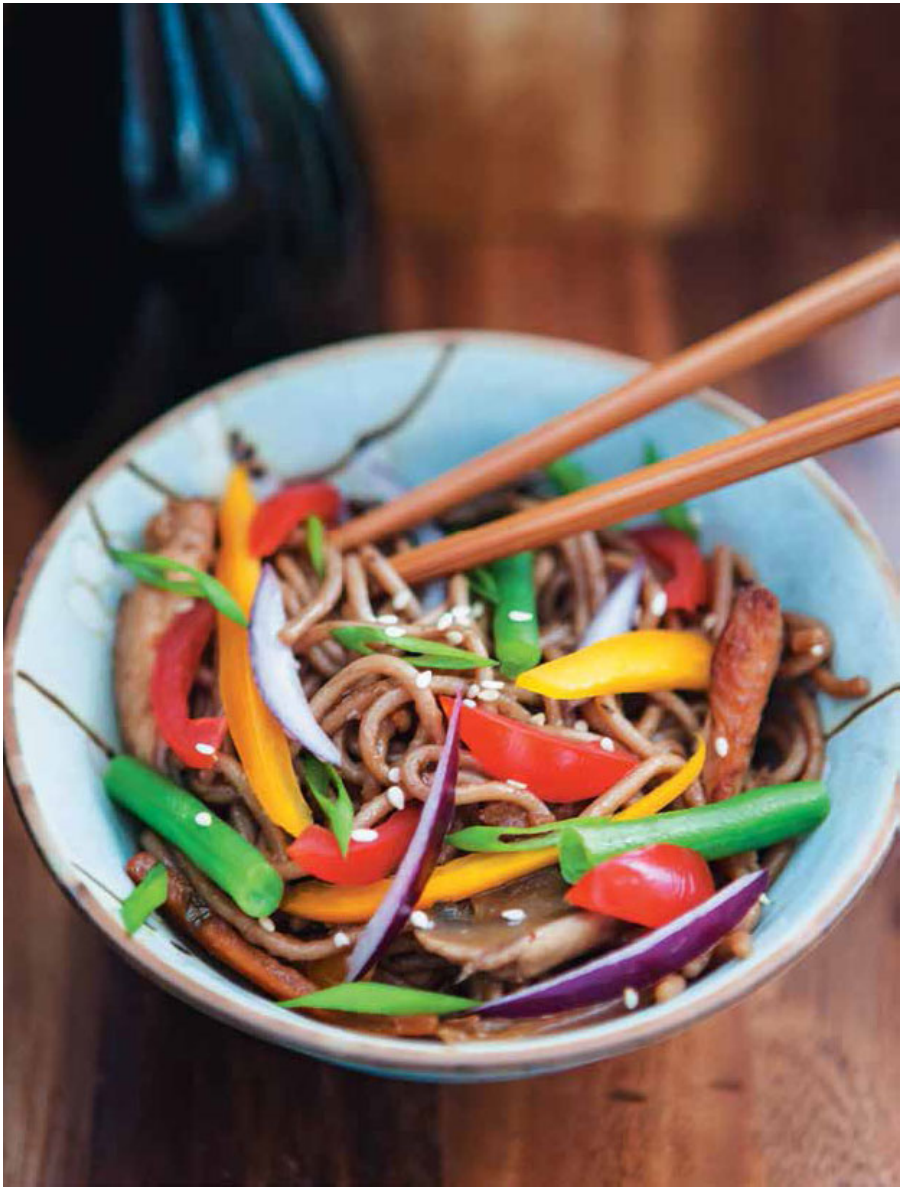
Обжаривать курицу на среднем огне в воке или глубокой сковороде на кунжутном масле до румяной корочки (5–7 минут).

Добавить в сковороду сладкий перец и фасоль, обжаривать 5 минут, помешивая.

Положить помидоры и лук, перемешать и готовить ещё пару минут.

Выложить в сковороду с овощами готовую лапшу и отваренные грибы, влить соевый соус, поперчить по вкусу, перемешать.

Разложить лапшу по глубоким мискам, посыпать кунжутом и зелёным луком и подавать.



Кифтелуце

Блюдо молдавской кухни. Тефтели из говядины, тушённые в томатном соусе.

На 4 порции
Время приготовления: 1 час 10 мин

3 средних луковицы
5 зубчиков чеснока
600 г мякоти говядины
2 ст. л. молока
3 ст. л. пшеничной муки
2–3 ст. л. растительного масла
соль и перец по вкусу
Для соуса
1 маленькая морковь
1 белая часть стебля лука-порея
1 стакан томатного сока
2 ст. л. натёртого корня петрушки
2 ст. л. натёртого корня сельдерея
1 ч. л. винного уксуса
1 ч. л. сахарного песка
10 горошин чёрного перца
2 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки
2 ст. л. мелко нарезанной зелени сельдерея
соль по вкусу

Калорийность: 138 ккал

• Приготовить тефтели. Лук и чеснок очистить. Мясо промыть, обсушить, дважды пропустить через мясорубку вместе с луком и чесноком, добавить молоко, посолить и поперчить по вкусу и вымешать фарш.

• Чайной ложечкой сформировать из фарша маленькие шарики, запанировать их в муке.

• В сковороде разогреть растительное масло, обжарить тефтели порциями на среднем огне до румяной корочки со всех сторон, около 7–8 минут.

• Приготовить соус. Морковь очистить, натереть на крупной тёрке. Лук-порей хорошо промыть, нарезать тонкими кольцами. В отдельную сковороду влить томатный сок, положить морковь, лук-порей и коренья. Посолить по вкусу, добавить уксус, сахар,

перец горошком и тушить на слабом огне в течение 10–15 минут.

• В глубокую кастрюлю уложить слоями тефтели, залить соусом и тушить на слабом огне около 20 минут.

• Перед окончанием тушения добавить в кастрюлю зелень, снять с огня и дать постоять под крышкой 5–7 минут.

• Выложить кифтелуце в глубокую тарелку вместе с соусом и подавать блюдо к столу горячим.

Кичари

Блюдо индийской вегетарианской кухни. Смесь тушёного риса с бобами маш (мунг дал) и обжаренными в масле специями, иногда с добавлением овощей.

На 5 порций
Время приготовления: 45 мин + замачивание

1 стакан бобов маш
1 стакан риса басмати
8,5 стаканов воды
4–5 веточек кинзы
2 коробочки кардамона
3 ст. л. масла гхи или сливочного масла
1 палочка корицы
1 ч. л. молотой куркумы
10 горошин душистого перца
0,5 ч. л. соли
1 ч. л. молотого имбиря
1 ст. л. кокосовой стружки

Калорийность: 143 ккал

• Бобы маш и рис промыть до прозрачной воды. Маш залить 2 стаканами воды, оставить для разбухания на 2 часа.

• Кинзу промыть, крупно нарезать. В блендер положить нарезанную кинзу, добавить полстакана воды, размолоть до однородной кашицы.

• Зёрна кардамона извлечь из коробочек, слегка раздавить плоской стороной ножа. В глубокой кастрюле с толстым дном разогреть масло, добавить кардамон, корицу, куркуму, горошины чёрного перца. Жарить приправы на слабом огне 3–5 минут.

• В кастрюлю выложить кашицу из кинзы и соль, перемешать и пассеровать до появления светло-коричневого цвета.

• Добавить в кастрюлю бобы маш вместе с водой, в которой они размокали, и рис, тщательно перемешать. Влить в кастрюлю 6 стаканов воды, на сильном огне довести до кипения, варить, помешивая, 5 минут, убавить огонь до слабого.

• Добавить в кастрюлю имбирь и кокосовую стружку, не перемешивать. Накрыть кастрюлю крышкой не плотно. Варить на слабом огне 25–30 минут.

• Снять с огня, плотно закрыть крышкой, кастрюлю тепло

укутать и оставить на 20 минут.

Киш

(фр. *quiche* – пирог)

Блюдо французской кухни. Открытый пирог с начинкой на основе яиц и молока, самой известной разновидностью которого является киш лорен – «пирог из Лотарингии».

Основу для киша делают из рассыпчатого теста бризе, начиняют сыром, беконом, рыбой, птицей, грибами, овощами, зеленью. Для заливки смешивают яйца и молоко или сливки – чем жирнее смесь, тем нежнее и вкуснее будет пирог.

Выпекают киш в глубокой круглой форме диаметром 20–25 см с рифлёными бортиками при температуре не выше 180 °С. При этом начинка загустевает и пирог покрывается нежной золотистой корочкой.

Подают киш в любое время как самостоятельное блюдо или (если начинка из грибов или овощей) как гарнир к основному блюду. Киш никогда не делают со сладкими начинками.

Киш лорен

На 1 шт.
Время приготовления: 1 час + расстойка

90 г пшеничной муки
4–5 ст. л. сливочного масла
4 яйца
1 ст. л. воды
1 ст. л. маргарина
200 г копчёной ветчины
125 мл жирных сливок
50 г твёрдого сыра
соль и перец по вкусу

Калорийность: 312 ккал

• Муку просеять на стол горкой, сделать вверху углубление, положить в него размягчённое масло, соль, разбить 1 яйцо, влить воду и перемешать. Вымесить гладкое ровное тесто, скатать в шар, накрыть салфеткой и оставить на несколько часов. Можно приготовить тесто с вечера и хранить в холодильнике.

• Тесто раскатать в пласт, выложить в форму с высокими бортиками, смазанную маргарином. Выровнять края, наколоть вилкой дно. Ветчину нарезать тонкими ломтиками, слегка обжарить на сухой сковороде. Выложить на тесто ровным слоем.

• В миске взбить 3 яйца со сливками, посолить, поперчить, снова взбить, добавить натёртый сыр. Залить в форму.

• Выпекать пирог в духовке при 180 °С в течение 15–20 минут. Подавать к столу горячим в форме, в которой киш выпекался.

Киш с фетой и шпинатом

На 4 порции
Время приготовления: 40 мин

300 г шпината (свежего или замороженного)
120 г сыра фета
4 яйца
200 мл жирных сливок
350 мл молока
2 ст. л. лимонного сока
2 ст. л. маргарина
1 лист готового слоёного теста
50 г твёрдого сыра
соль по вкусу

Калорийность: 227 ккал

• Шпинат хорошо промыть, очистить, удалить жёсткие части листьев. Нарезать, посолить, крепко отжать всю воду и хорошо обсушить (если шпинат замороженный, его нужно разморозить, отжать и слегка обжарить на сковороде с чайной ложкой оливкового масла).

• Фету раскрошить, добавить шпинат, яйца, сливки, молоко, соль, перец и лимонный сок. Всё тщательно перемешать.

• Форму для запекания смазать маргарином. Лист слоёного теста раскатать в круг немного большего размера, чем диаметр формы. Уложить тесто в форму, сформировать высокий бортик, дно наколоть вилкой. На тесто выложить всю начинку. Сыр натереть на мелкой тёрке и посыпать им киш.

• Выпекать киш в духовке при 180 °С в течение 30–40 минут, пока начинка не станет густой. Готовый пирог достать из духовки, разрезать на порции, подать к столу горячим.

Киш со спаржей

На 8 порций
Время приготовления: 2 часа 45 мин + приготовление теста

200 г пшеничной муки
90 г сливочного масла
1 яичный желток
300 мл воды
2 ст. л. маргарина
соль по вкусу

Для начинки
200 г зелёной спаржи
100 г твёрдого сыра
500 мл молока
1 ст. л. кукурузной муки
3 яйца
соль по вкусу

Калорийность: 234 ккал

• Приготовить тесто. Муку просеять в глубокую миску, добавить соль, мелко нарубленное сливочное масло, перемешать руками. Влить яичный желток, размять тесто до состояния мелкой крошки. Постепенно влить 300 мл воды, вымесить гладкое тесто. Скатать тесто в шар, накрыть влажным полотенцем, оставить на 2 часа в прохладном месте.

• Прямоугольную форму с высокими бортами выстелить бумагой для выпечки, смазать размягчённым маргарином. Тесто раскатать в пласт, выложить его в форму так, чтобы оно полностью покрыло дно формы и борта. Лишнее на бортах тесто срезать острым ножом. На дне проколоть его вилкой в нескольких местах.

• Выпекать тесто в духовке при 180 °С в течение 12–15 минут, до золотисто-коричневого цвета.

• Приготовить начинку. Спаржу бланшировать в подсоленной воде 2–3 минуты, воду слить, спаржу полностью остудить. Часть стеблей оставить целыми, остальные нарезать крупно. Сыр натереть.

• Молоко довести до кипения на среднем огне, добавить кукурузную муку и готовить 3 минуты, постоянно помешивая.

Снять с огня, добавить две трети натёртого сыра. Положить нарезанную крупно спаржу, перемешать. Влить яйца, тщательно перемешать.

• Достать форму из духовки, немного остудить. Выложить в тесто начинку, сверху уложить оставшиеся целые стебли спаржи, посыпать пирог оставшимся тёртым сыром.

• Выпекать киш в духовке при 180 °C в течение 15–20 минут, до золотистого цвета. Достать киш из духовки, извлечь из формы, немного остудить.

Кишмиш

Группа сортов винограда, отличающихся мелкими мясистыми ягодами и полным отсутствием или минимальным количеством восковых косточек. Обычно эти сорта винограда применяют для изготовления изюма, отсюда и название «кишмиш», в буквальном переводе с арабского – «сушёный виноград».

С незапамятных времён его выращивали в основном на территории Ближнего Востока и Средней Азии. С середины XIX века на основе дикорастущих сортов винограда были выведены несколько десятков гибридов. Незначительная часть винограда кишмиш используется для виноделия, сусло из него, как правило, добавляют к другим сортам для придания сладости. Кишмиш принято разделять на белый – его применяют для приготовления изюма и в виноделии; розовый – чаще всего употребляется в свежем виде, незначительная часть в виноделии; красный – употребляется только в свежем виде, так как при высушивании теряет свои вкусовые качества, а для виноделия не содержит достаточного количества сахаров и просто закисает; и чёрный – считается самым вкусным и полезным сортом, применяется для изготовления изюма, в виноделии, в свежем виде – в кулинарии и при производстве соков. Более 80 % этого винограда уходит на изготовление изюма, так как только данный сорт способен после сушки сохранять вкусовые качества и полезные свойства в полной мере.

Кишмиш богат витаминами группы B, A, C, PP, кальцием, фосфором, бором. Употребление кишмиша способствует профилактике гипертонии, он полезен при аритмии и некоторых заболеваниях сердца, а также позволяет снизить вероятность развития остеопороза.

В кулинарии кишмиш применяют в свежем виде – для производства соков, соусов, компотов и выпечки. Но особенно ценен кишмиш в сушёном виде, изюм кишмиш сладкий, в меру мясистый, без косточек, его применяют для приготовления отваров, компотов, каш, салатов, десертов, первых и вторых блюд.

Как выбирать

При покупке винограда кишмиш пользуйтесь общими принципами выбора винограда (*см. Виноград)* При покупке изюма кишмиш вразвес нужно обратить внимание на состояние ягод – изюминки должны быть одинаковой степени просушки. Важно

учесть, что виноград разных цветов требует разного времени и условий сушки, в результате чего такой изюм будет иметь разную степень влажности, поэтому изюм разных цветов никогда не смешивают. Правильно высушенный изюм должен падать на поверхность стола с лёгким стуком, изюминки при прощупывании должны быть немного мягкими, желеобразными внутри, но с целой оболочкой.

Как хранить

Виноград кишмиш отлично сохраняется в свежем виде до 3 месяцев, для этого его не следует мыть – нужно уложить слоями в деревянный ящик, простелив слои пергаментом, и поставить в сухое тёмное и прохладное место. В холодильнике виноград кишмиш будет храниться только 2 недели. Изюм кишмиш можно хранить в сухом прохладном месте, в герметичной таре до 1 года.

Подготовка

При использовании в приготовлении блюд свежего кишмиша, его следует бланшировать в течение 2–3 минут, затем поместить в холодную воду и тщательно промыть. При использовании изюма продукт замочить в кипятке на 20 минут, затем промыть под проточной водой.

Пудинг деревенский с кишмишем

На 8 порций
Время приготовления: 1,5 часа

100 г изюма кишмиш
200 г белого хлеба (или французского багета)
100 г винограда кишмиш (или джема из винограда)
100 г мягкого сливочного масла
3 яйца
6 ст. л. сахара
300 мл молока
300 мл жирных сливок
1 ч. л. ванильной эссенции

Калорийность: 323 ккал

• Изюм замочить в кипятке, оставить на 20 минут, воду слить, изюм промыть. Хлеб нарезать на куски толщиной в 1 см, каждый кусок разрезать крестообразно таким образом, чтобы получилось 4 треугольника, каждый треугольник смазать сливочным маслом с обеих сторон. Если используется виноград – бланшировать, промыть в холодной воде, размолоть блендером до однородной кашицы.

• Жаропрочную прямоугольную форму с высокими бортами смазать 2 ст. ложками сливочного масла. На дно формы выложить виноградную кашицу или виноградный джем. Сверху уложить треугольники из хлеба в один слой, слегка внахлёст. Затем на хлеб равномерно выложить изюм.

• Яйца взбить с 2 ст. ложками сахара до образования воздушной массы, добавить сливки, молоко, ванильную эссенцию, тщательно перемешать. Приготовленной смесью медленно залить хлеб, стараясь промочить каждый кусочек.

• Оставить блюдо в форме на 20 минут для набухания хлеба, периодически вдавливать хлеб в яично-молочную смесь. Равномерно посыпать пудинг оставшимся сахаром.

• Запекать пудинг в духовке при 180 °С в течение 40–50 минут, до образования румяной корочки.

notes

Примечания

1

Рецепты этих блюд ищите в соответствующих томах энциклопедии.